ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್-2002 ಬೆಲೆ.ರೂ. 10/

ಜೀವನಾಡಿ

ಪುಷ್ಪೌಷಧಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ



ಮನೆಮದ್ದು

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಪಥ್ಯಾಹಾರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮುತ್ತಿನ ಹಾರ



- ರೋಗ ಸೂಚನೆಯ 24 ಲಕ್ಷಣಗಳು
- ಬಾಯಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳೇಕೆ ಏಳುತ್ತವೆ?
- ನಕಲಿ ಔಷಧಿ-ಅಸಲಿ ಪರಿಣಾಮ
- ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು : ಏಕೆ-ಹೇಗೆ?
- ನಾವೇಕೆ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಾಗಬಾರದು?
- ಮಕ್ಕಳ ಕಿವುಡುತನ ಪತ್ತೆ ಹೇಗೆ?

ಗುಟ್ಕಾದ ಗೆಳೆತನ ಮೃತ್ಯುವಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ

ಮಡಿಲ ಕುಡಿಗೆ ಒಡಲ ಬೆಸುಗೆ



Fully air conditioned

THE BIGGEST KANCHEE SOCIETY SAREES SHOWROOM IN KARNATAKA



Kanchee Co-



Kumaran Silks

Avail 5% Extra Special Discount for holders of this copy

No.226, (Old Seetha Lakshmi Hall Building), Chickpet, Bangalore-560053. Ph: 2206514

ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಸಂಪಾದಕರು/ಪ್ರಕಾಶಕರು

ಎ.ಟಿ. ಪಾಟೀಲ್

• ಕಾರ್ಯಾಲಯ ವಿಳಾಸ •

ನಂ.122 'ವೈ', 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್, ಸನ್‌ರೈಸ್ ಪ್ಲಾಜಾ,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 010
ಫೋನ್: 3352696, 3206441

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ
ಶಾಂತಾ, ನಂ.-25, ಬಾಕ್ಸೈಟ್ ರಸ್ತೆ
ಬಸವ ಕಾಲೋನಿ, ಬೆಳಗಾವಿ- 590 010.

ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ
ಜನನಿ, ಎ - ಡಿ5 - 186, ಕೆ.ಎಚ್.ಬಿ.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್. - 407
ಜಿ.ಕೆ.ವಿ.ಕೆ. ಪೋಸ್ಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು - 65

ಸಹಾಯಕ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಉಪ ಸಂಪಾದಕರು : ಅಶೋಕ ಚಿಕ್ಕಪರಪ್ಪಾ

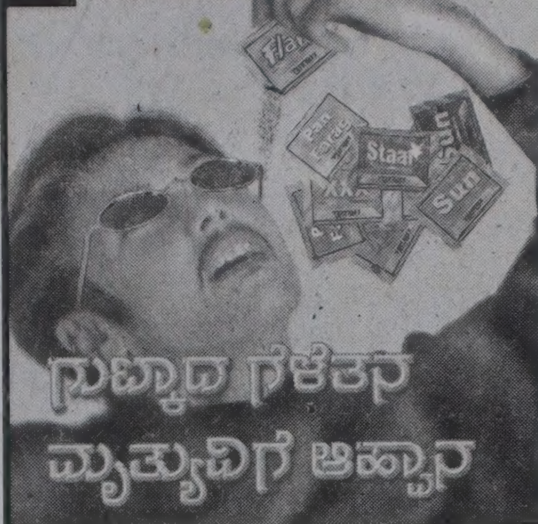
ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ : ಡಿ.ವಿ.ಕುಲಕರ್ಣಿ

ಸಂಪುಟ: 6
ಸಂಚಿಕೆ: 8

ಜೀವನಾಡಿ

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್
2002

12 ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ



52



ಮನುಷ್ಯನನ್ನು
ಮೂಲೆಗುಂಪು
ಮಾಡುವ
ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು



60

ನಾವೇಕೆ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಾಗಬಾರದು ?

49

10 ದಂತಸಮಸ್ಯೆ: ಹಲವು ಸಂದೇಹ, ಸಮರ್ಪಕ ಉತ್ತರ
18 ರೋಗನಿವಾರಕ ಸೊಪ್ಪುಗಳು
20 ಕ್ರಿಮಿ-ಕೀಟ ಜಂತುಗಳ ಕಡಿತ
28 ರೋಗನಿರೋಧಕ ಸತ್ವವುಳ್ಳ ಆಹಾರಗಳು
42 ನಕಲಿ ಔಷಧಿಯಿಂದ ಅಸಲಿ ಪರಿಣಾಮ
44 ಶರೀರದ ಈ 24 ಲಕ್ಷಣಗಳು ರೋಗದ ಸೂಚನೆಗಳಾಗಿರಬಹುದು!
46 ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು
47 ಬಾಯಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳೇಕೆ ಆಗುತ್ತವೆ?
53 ಕೇಶಪತನ
54 ಮಂಚೂಸನ ರೋಗ
55 ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಜೊಲ್ಲುರಸದ ಪಾತ್ರ
56 ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ಕಕ್ಕಸು
57 ಮಕ್ಕಳ ಸಂಕೋಚ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ನಿವಾರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?
58 ಬರಲಿದೆ ಬದಲಿ ಮೆದುಳು ಜೋಡಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ



ಲೇಖನ ಮಾಲೆಗಳು

8 ನಮ್ಮ ಮಿದುಳು
24 ಹದಿವಯದ ಆಯಾಮಗಳು
39 ಘಡಿಲ ಕುಡಿಗೆ ಒಡಲ ಬೆಸುಗೆ

ಅಂಕಣಗಳು: 22 ಭೂಮಿಗಾಥೆ
51 ಪುಷ್ಪೌಷಧಿ

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು: 4 ನಾಡಿಮಿಡಿತ 5 ಜೀವಧಾರೆ
6 ಆರೋಗ್ಯವಾರ್ತೆ 17 ಮನೆಮದ್ದು
48 ಆರೋಗ್ಯ ರಸಪ್ರಶ್ನೆ 62 ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ
65 ಕಿವಿಮಾತು 66 ವೈದ್ಯರಸಾಯನ

ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ
ನಂ. 122 ವೈ 3ನೇ ವೈ ಬ್ಲಾಕ್
ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು
560010

ತಾಂಬೂಲ-ಅನುಕೂಲ

ಜುಲೈ-2002ರ ಸಂಚಿಕೆಯ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನವಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದ ಡಾ॥ ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ ಅವರ **''ಮಿತ ತಾಂಬೂಲ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲ''** ಲೇಖನ ಮನಬಿಂಬಿಸಿತು. ಹಿತಮಿತ ತಾಂಬೂಲ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕವೂ ಹೌದು, ಅತೀಯಾದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ ಎಂಬುದು ಅಷ್ಟೇ ನಿಜ.

ಇಟ್ನಾಳ (ಚಿಕ್ಕೋಡಿ) — **ಎಸ್.ವ್ಹಿ. ಅರಬಟ್ಟಿ**
ಮೈಸೂರು — **ಕಾಳಿಹುಂಡಿ ಶಿವಕುಮಾರ್**
ಬ್ಯಾಡಗಿ — **ರಂಗನಾಥ ರಾವಳ**

ಲಿಂಗಾವತರಣೆ ಮನೋಭಾವ

ಡಾ॥ ಬಿ.ಜಿ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರು ಎರಡು ಕಂತುಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆದ **ಲಿಂಗಾವತರಣೆ ಮನೋಭಾವನೆ** ಪುರುಷನು ಸ್ತ್ರೀಯಾಗಲು, ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷನಾಗಲು ಒಮ್ಮೆಲೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿತು. ಲಿಂಗ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಹೈಡಿ ಮತ್ತು ಕೆನಡಾದ ಮಗುವಿನ ಕತೆ ಕುತೂಹಲಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದವು.

ಮುದಗಲ್ಲ — **ಎಸ್‌ಎಲ್‌ವಿ ಅನಿಲಕುಮಾರ**
ಬಸವನ ಬಾಗೇವಾಡಿ — **ಬಸವರಾಜ ಡೆಂಗಿ**
ಸೀಗೆಹಡ್ಲು — **ಜಿ. ನಾಗು**

ರೋಚಕ ಸ್ವಅನುಭವ

ಡಾ॥ ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ ಅವರು **ಮಧುಮೇಹ** ಕುರಿತಾಗಿ ಬರೆದ ಸ್ವಅನುಭವ ಲೇಖನ ರೋಚಕವಾಗಿತ್ತು. ಮಧುಮೇಹ ಪೀಡಿತ ಎಷ್ಟೋ ಜನರು ಸಿಹಿ ಮುಟ್ಟುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಸಿಹಿ ತಿಂದರೆ ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದಾದರೂ ರೋಗಿಗಳು ಸಿಹಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಮುದಗಲ್ಲ — **ಪ್ರಿಯಾ ಶೆಟ್ಟಿ**

ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತೆ

ಜೀವನಾಡಿಯನ್ನು ನಾನು ಕಳೆದೆರಡು ತಿಂಗಳಿಂದ ಓದುತ್ತಿರುವೆ. ಈ ಹಿಂದೆ ಓದಿದ ಅನೇಕ ಪುಸ್ತಕಗಳಿಗೂ ಜೀವನಾಡಿಯನ್ನು ಓದಿದಾಗ ಬಹಳೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುವುದು ತಿಳಿಯಿತು. ಇದನ್ನು ಓದುತ್ತಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಕುಂಗಟೋಳಿ (ಚಿಕ್ಕೋಡಿ) — **ಪ್ರಕಾಶ ಕಲ್ಲೋಳಿ**

ಸರಳ ಶೈಲಿ

ಕನ್ನಡ ಪತ್ರಿಕೋದ್ಯಮದಲ್ಲಿ 'ಜೀವನಾಡಿ'ಯಂತಹ ಉತ್ತಮ ಸಂಗ್ರಾಹ್ಯ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ ಬರುತ್ತಿರುವುದು ಸಂತಸದ ವಿಷಯ. ಬರೆಯುವ ಶೈಲಿ ತುಂಬಾ ಸರಳವಾಗಿದೆ. ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಭಾಷೆಯ ದುಬಾರಿ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಜಾಲಾಡಿ ಕೊನೆಗೆ ಜೀವನಾಡಿಯಂತಹ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಮಯ ಪತ್ರಿಕೆಗೆ ಶರಣಾದೆ.

ಹೊಸದುರ್ಗ — **ಶ್ರೀನಿವಾಸ್ ಜಿ.ಎಸ್.**

ಜೀವನಾಡಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

'ಲೈಫ್‌ಬಾಯ್ ಎಲ್ಲಿದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿದೆ ಆರೋಗ್ಯ' ಎಂಬ ಸೊಲ್ಲು ರೇಡಿಯೋ, ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ಮೊಳಗುವಾಗಲೆಲ್ಲ ನನ್ನ ಮನದಲ್ಲಿ ಅನುರಣಿಸುವುದು, ನನ್ನ ಸಂಗಾತಿಯಾದ **'ಜೀವನಾಡಿ ಎಲ್ಲಿದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿದೆ ಆರೋಗ್ಯ!'** ಎಂದೇ. ಕಲೆಯ ಮುಖಪುಟ ಹೊತ್ತು ಸುಂದರ ಆರೋಗ್ಯಸುಧೆಯಾಗಿ ಹರಿದು ಬರುವ 'ಜೀವನಾಡಿ' ಆರೋಗ್ಯವಾರ್ತೆಯ ದಾಹವನ್ನೇ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಉಂಟುಮಾಡಿದೆ.

ಕುರ್ಕಿ (ದಾವಣಗೆರೆ) — **ಟಿ. ಲಿಂಗರಾಜ**

ಮುಂಬೈನಲ್ಲೂ ಸಿಗಲಿ

ಜೀವನಾಡಿ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಪ್ರವರ್ಧಮಾನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ ನಿಜ. ಆದರೆ ಮುಂಬೈನಲ್ಲೂ ದೊರಕುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ. ನಾನು ರಾಯಚೂರಿಗೆ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲ ಇದನ್ನು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ.

ಮುಂಬೈ — **ಪರಶರಾಮ ರೇಣಕಭಂಡಾರಿ**

ಉಪಯುಕ್ತ-ಅನುಕೂಲ

'ಆರೋಗ್ಯವಾರ್ತೆ' ಅಂಕಣ ಬಹುಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಮಾಹಿತಿಯೊಂದಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆಯೂ ಸಿಗುತ್ತಿದೆ. ಮನೆಮದ್ದು ಅಂಕಣದಿಂದ ನಮಗೆ ಬಹಳೇ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ — **ಪಿ.ಆರ್. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ**

ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಗಳು

ಅಪ್ಪನಾಗುವವನಿಗೆ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದವು. ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ಬಿಟ್ಟು ಸನ್ನಡತೆಯನ್ನು ಅಪ್ಪನಾಗುವಾತ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಮಗುವು ಕೂಡ ಅಪ್ಪನಂತಾಗುತ್ತದಲ್ಲವೆ?

ಹುಂಚ — **ಮಾದ್ಲಮನೆ ಮಂಜುನಾಥ**

ಓದುಗರೆ,

ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ-ಟೀಕೆ-ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳಿಗೆ ಸದಾ ಸ್ವಾಗತ. ನೀವು ಇಡೀ ಸಂಚಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಬದಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದೇ ಲೇಖನದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮುಚ್ಚು-ಮರೆಯಿಲ್ಲದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಸೂಚಿಸಿ. -ಪ್ರ.ಸಂ.

ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಮಯ ಮಿದುಳು

ಡಾ॥ ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ ಅವರು ಬರೆದ '**ರಕ್ತ ಮಿದುಳಿನ ಬೇಲಿ**' ಓದಿ ಅಚ್ಚರಿಯಾಯಿತು. ಮಿದುಳು ಅನೇಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆಯ್ದು ಒಳಗೆ ಬಿಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಮಿದುಳು ದುರ್ಬಲವಾಗಿರಲು ಏನು ಕಾರಣ ಮುಂತಾದ ಸಂಗತಿಗಳು ವಿಶಿಷ್ಟವೆನಿಸಿದವು.

ಕವಿತಾಳ (ಮಾನ್ವಿ) — **ಬೀರಪ್ಪ ಹಣಗಿ**

ಅಚ್ಚರಿ-ಖುಷಿ

ಡಾ॥ ಜಿ.ಎಸ್. ಪಾಲಾಕ್ಷ ಅವರ ಸ್ವಅನುಭವವಿದ್ದ **'ವೈದ್ಯನೇ ರೋಗಿಯಾದಾಗ...'** ಲೇಖನ ಬಹಳೇ ಇಷ್ಟವಾಯಿತು. ಓರ್ವ ವೈದ್ಯ ರೋಗಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಜೀವನಾಡಿಯಂತಹ ಪತ್ರಿಕೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಸ್ವತಃ ಓರ್ವ ವೈದ್ಯರು ಬರೆದದ್ದನ್ನು ನೋಡಿ ಅಚ್ಚರಿ ಜೊತೆಗೆ ಖುಷಿಯೂ ಆಯಿತು.

ಬೀದರ್ — **ಅರುಣಕುಮಾರ್**

ಜೀವನಾಡಿ ಚಂದಾ ವಿವರ

ಅರ್ಧವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾಮೊತ್ತ	ರೂ. 60
ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ಮೊತ್ತ	" 110
ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 210
ಮೂರು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 300
ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 390
ಐದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 475
ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯತ್ವ	" 1000

ಡಿಡಿಯನ್ನು ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಎಂ.ಓ ಹಣವನ್ನು 'ಜೀವನಾಡಿ' ಹೆಸರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು.

ವಿಳಾಸ: ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
ನಂ. 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010



ಜೀವಧಾರೆ

ಡೀಸಲ್ ತರುವ ಅನಾಹುತಗಳು

ಡೀಸಲ್ ಬಹು ಉಪಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥ. ಅದನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಶ ಭಾರೀ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಮದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಇಂಧನದ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಟ್ರಕ್ಕುಗಳು, ಟ್ರೇನುಗಳು, ಬಸ್ಸು, ಕಾರುಗಳು ಹಾಗೂ ಜನರೇಟರುಗಳ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಇವು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ದೇಶದ ಚಟುವಟಿಕೆಯೇ ನಿಂತಂತೆ. ಇಂದು ದೇಶ ಡೀಸಲ್ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಅಷ್ಟೊಂದು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.

ಇನ್ನು, ಅದರ ಬಳಕೆ ಕುರಿತು: ಡೀಸಲ್ ಸುಟ್ಟು ಬರುವ ಹೊಗೆ ಹಾನಿಕಾರಕವೋ ಅಲ್ಲವೋ ಎಂದು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಅಂದಾಜು ೨೦೦ ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ತಿಳಿದು ಬಂದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಡೀಸಲ್ ಎಣ್ಣೆಯ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆಯೋ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಮರಣ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಹೃದಯ ಪುಪ್ಪುಸ ರೋಗಗಳಾದ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಮೆದುಳು ಆಘಾತ, ಅಲರ್ಜಿಗಳು, ಆಸ್ತಮಾ, ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಉರಿಯಾತಣೆ ಹಾಗೂ ಪುಪ್ಪುಸ ಉರಿಯಾತಣೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಸಹ ಹೆಚ್ಚಿವೆ.

ಡೀಸಲ್ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ತೊಂದರೆ ಇರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕೆಲವರು ಊಹಿಸಬಹುದು, ಅದು ತಪ್ಪು. ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲೂ ಅದು ದೇಹವನ್ನು ಘಾಸಿಗೊಳಿಸಬಲ್ಲದು. ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಸೇವನೆ ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ತೊಂದರೆ ತರುವುದಲ್ಲದೆ ಪುಪ್ಪುಸದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಹ ಹುಟ್ಟಿಸಬಲ್ಲದು.

ಡೀಸಲ್ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಈ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದೇ? ಎಂದು ಉದ್ದಿಮೆದಾರರು ಪ್ರಶ್ನೆ ಎತ್ತಿದರು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಲು ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿದರು. ಒಂದು ಕೊಠಡಿಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಯುವಕರನ್ನು ಹಾಗೂ ಆಸ್ತಮಾದಿಂದ ಬಳಲುವವರನ್ನು ಕೂಡ್ರಿಸಲಾಯಿತು. ದೊಡ್ಡ ಶಹರಗಳ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಪ್ರಮಾಣದಷ್ಟು ಹೊಗೆಯನ್ನು ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಡಲಾಯಿತು. ಒಂದೆರಡು ತಾಸಿನವರೆಗೆ ಜನ ಈ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದರು. ನಂತರ ಇವರ ಪುಪ್ಪುಸಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಎಲ್ಲರ ಪುಪ್ಪುಸಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿಯಾತಣೆ ಪ್ರಕಟವಾಗಿತ್ತು. ಅಲ್ಲದೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡಿದ್ದವು.

ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಲ ಹೊಗೆ ಸೇವಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಏನಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನೂ ಸಹ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಇಂಥವರ ಮೂಗಿನ ಲೋಳ್ಪರೆಯಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ ಬರುವಂಥ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದಿದ್ದವು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಡೀಸಲ್ ಹೊಗೆಯನ್ನು ನಾವು ಎಷ್ಟೇ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೂ ಅನಾಹುತಗಳು ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ ? ಎಂಬುದು ಖಾತ್ರಿಯಾಗಿದೆ.

ಡೀಸಲ್ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಯಾವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬಹಳ ಕೆಡುಕಿನದ್ದು ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಅಂದಾಜು ೪೦ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ವಿಷವಾಯುಗಳು ಎಂಬುದು ತಿಳಿದುಬಂದಿತು. ಇವು ಮೂಗಿನ ಹಾಗೂ ಪುಪ್ಪುಸದ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಂಝೀನ್, ಆರ್ಸೆನಿಕ್, ಡೈಯೋಕ್ಸಿನ್ ಫಾರ್ಮಾಲ್ಡಿಹೈಡ್‌ಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕವಾಗಿವೆ. ಟೋಲ್ಯುನ್ ಹಾಗೂ ಡೈಯಾಕ್ಸಿನ್‌ಗಳು ಜನನಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಕುಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಪುಂಸಕನಾಗಬಹುದು. ಆದರೂ ಡೀಸಲ್ ಹೊಗೆಯ ಪ್ರಭಾವ ಪುಪ್ಪುಸಗಳ ಮೇಲೆ ಜಾಸ್ತಿ.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಅರಿತೂ ಕಾರುಗಳನ್ನು ಡೀಸೆಲ್ ಇಂಧನಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ಗಾಬರಿಯಾಗುವುದು. ಡೀಸೆಲ್ ಕಾರುಗಳು ಬೇರೆ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿ ಎನಿಸಬಹುದು, ಯಾಕೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಡೀಸೆಲ್ ಕೆಡುಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿದೆ. ನಿಯಮಗಳು ಬಿಗಿಯಾಗಿವೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇವೆಲ್ಲ ತಿರುವುಮುರುವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಡೀಸಲ್‌ದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಭಾರತೀಯರ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಗುವದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ಸತ್ಯ ಸಂಗತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ರಾಜಕಾರಣಿಗಳು ಚಿಂತಿಸಬೇಕು. •

ಆಸ್ತಮಾದ ಭೀಕರತೆ

ಆಸ್ತಮಾ ಕ್ರೂರ ರೋಗ. ಅದಕ್ಕೆ ಪಕ್ಷಪಾತ ಎಂಬುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಿರಲಿ, ಮುದುಕರಿರಲಿ, ಸ್ತ್ರೀಯರಿರಲಿ, ಪುರುಷರಿರಲಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಇದು ಪೀಡಿಸುತ್ತದೆ. ಶ್ರೀಮಂತರ ಮನೆಗೆ ಇದರ ಭೇಟಿ ಹೆಚ್ಚು. ಶ್ರೀಮಂತ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಇದು ಜಾಸ್ತಿ.

ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇದರ ಉಪಟಳ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು. ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಹಾಗೂ ನ್ಯೂಝಿಲೆಂಡದಲ್ಲೂ ಇದು ಅತಿಯಾಗಿದೆ. ಒಂದು ರೀತಿಯಿಂದ ಆಸ್ತಮಾ ಮುಂದುವರೆದ ದೇಶಗಳ ವೈರಿ ಎಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಮುಂದುವರೆದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಹವೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಡೀಸಲ್ ಇಂಜಿನ್‌ಗಳಿಂದ, ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಿಂದ, ಕೀಟನಾಶಕಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ. ಅಮೆರಿಕ ಈ ರೋಗದಲ್ಲೂ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಪ್ರಕಟನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ೧೯೮೦ ರಿಂದ ೧೯೯೪ರವರೆಗೆ ಆಸ್ಥಮಾ ರೋಗ ಪ್ರತಿಶತ ೭೫ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಈ ರೋಗ ೫೦೦೦ ನಾಗರಿಕರನ್ನು ಕೊಂದು ಹಾಕುತ್ತಿದೆ.

ಏಶಿಯಾ ಖಂಡದಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಮಾದ ಪ್ರಮಾಣ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಸುಮಾರು ಶೇ. ೮ರಷ್ಟು ಜನ ಮಾತ್ರ ಬಳಲುತ್ತಿರುವರು. ಈ ರೋಗದ ಪ್ರಭಾವ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ ಶೇ. ೧೫ರಷ್ಟು ಇದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯರ ಅನಿಸಿಕೆಯಂತೆ, ಈ ರೋಗದ ನಿಜಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಯಾರೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದರೂ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದಂತೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇದು ಕಡಿಮೆಏನಿಲ್ಲ.

ಪ್ರತಿ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗ ಶೇ. ೧೨ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಡಿಸೇಲ್ ಬಳಕೆ. ಅದರಂತೆ ಬೇಡವಾದ ಆಹಾರದ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದೂ ಸಹ ಆಸ್ತಮಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. •

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು



ನವದಂಪತಿಗಳೆ ಜಗಳವಾಡೀರಿ, ಜೋಕೆ!

ಈ ಸುದ್ದಿ ಈಚೆಗಷ್ಟೇ ಮದುವೆಯಾದ ನವದಂಪತಿಗಳಿಗಾಗಿ. ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯರೆಂದರೆ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿ, ಒಂದಷ್ಟು ಜಗಳ-ವಿರಸ ಅಂದರೆ ''ಆ್ಯಕ್ಷನ್-ರಿಯಾಕ್ಷನ್'' ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಜಗಳ-ವಿರಸ ಎಂದಾದರೊಮ್ಮೆ ಇದ್ದರೆ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದು ದಿನನಿತ್ಯ 'ನಾ-ನೀ' ಎಂಬ ರೂಪ ಪಡೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ 'ಅಪಾಯದ ಗಂಟೆ' ಎಂದೇ ಭಾವಿಸಬೇಕು.



ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯರ ನಡುವಿನ ದೈನಂದಿನ ಗೃಹಕಲಹಕ್ಕೆ ಪತಿ, ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಪತ್ನಿ ಇಲ್ಲವೆ ಇಬ್ಬರೂ ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಶರ್‌ಗೆ ತುತ್ತಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಗೋಚರವಾಗುವಂಥಹುದಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದು ಏನಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಗೋಚರಿಸಿದಾಗಲೇ! ಆಗಲೇ ಅಂಥವರು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಧಾವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈಚೆಗಷ್ಟೇ ವೆಕ್‌ಫಾರೆಸ್ಟ್ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಈ ಸಂಗತಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂತು. ಸಂಶೋಧಕ ವೇನ್ ಡೆಂಟನ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯರ ನಡುವಣ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಆರಂಭವಾದ ವಿರಸ, ಅನವಶ್ಯಕ ವಾದ-ವಿವಾದದಿಂದಾಗಿ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯವರೆಗೆ ಎಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿಯರ ನಡುವಣ ತೀವ್ರ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪತಿ-ಪತ್ನಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ 'ಅಹಂ' ಅನ್ನು ಬದಿಗೊತ್ತಿ, ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ವಿರಸವುಂಟಾಯಿತು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ ವಿಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೀಗಾದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರ ನಡುವಿನ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಯು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಜೊತೆಗೆ ಒತ್ತಡವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶರ್ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಸುಳಿಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಏನಂತೀರಿ? ಜಗಳ-ಗಿಗಳ ಬೇಡ ಅನ್ನಬಹುದಲ್ಲ!

ಬಗೆ-ಬಗೆಯ ಕಸರತ್ತು ಎಲುಬುಗಳ ಗಟ್ಟಿತನಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವವರೇ ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿ. ನೀವು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯವರೆಗೆ ಹಾಗೂ ಬೇಸರ ತರಿಸುವಮಟ್ಟಿಗೆ ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ದಣಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಕಸರತ್ತುಗಳ 'ಕಾಂಬಿನೇಶನ್' ಎಲುಬುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ಒದಗಿಸುತ್ತದಂತೆ.

ಇಂಡಿಯಾನಾ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಈಚೆಗೆ 4 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಈ ಸಂಗತಿ ತಿಳಿದುಬಂತು.



ಹತ್ತತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ, ಮೂರು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ತುಲನೆಯಲ್ಲಿ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನಿರಂತರ ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮದೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿ ನೋಡಲಾಯಿತು. ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಖಚಿತವಾದುದೆಂದರೆ - ದೀರ್ಘಾವಧಿಯವರೆಗೆ ಕೈಕೊಂಡ ಕಸರತ್ತು ಎಲುಬುಗಳನ್ನು ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಭಾವಕಾರಿಯಾಯಿತೇನೋ ಸರಿ, ಆದರೆ ಅದರ ಬಲಿಷ್ಠತೆಯ ಪ್ರಭಾವ ಎಲುಬುಗಳ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಉಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಅದೇ ಹತ್ತತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕೈಕೊಂಡ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯ ಕಸರತ್ತು ಎಲುಬುಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡಲು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವಕಾರಿ ಎನ್ನಿಸಿತು.



ಎಲುಬುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ಒದಗಿಸುವ ಕಸರತ್ತುಗಳಾವವು ಎಂದು ನೀವು ಪ್ರಶ್ನಿಸಬಹುದು. ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ, ವಾಲಿಬಾಲ್, ಸ್ಟೆಪ್‌ಕ್ಲಾಸೆಸ್, ಜಿಮ್ನಾಸ್ಟಿಕ್ ಹಾಗೂ 'ಹೈ ಇಂಪ್ಯಾಕ್ಟ್' ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು. ಈಗ ನೀವು ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರೋ, ಅದು ನಿಮಗೆ ಬಿಟ್ಟದ್ದು.

ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಸೂಕ್ತ?

ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಇಂದು ಹತ್ತೆಂಟು ಬಗೆಯ ದುಬಾರಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಬ್ಬರದ ಪ್ರಚಾರ ಕೈಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಕೈಕೊಂಡ ಇಂತಹ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಏನೇನೂ ಸಾಧಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಹಣ ಸಮಯ ಮಾತ್ರ ಪೋಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳು-ಸಿಟಿ (CT) ಎಂಆರ್‌ಐ (MRI) ಹಾಗೂ ಇತರ ಬಗೆಯ ಸ್ಕ್ಯಾನ್‌ಗಳು.

ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅಮೇರಿಕೆಯ ಸದರ್ನ್ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದ ಟರ್ಜಾನಾ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್‌ನ ಔಟ್‌ಪೇಶಂಟ್ 'ಸಿಟಿ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್'ನ ಡೈರೆಕ್ಟರ್ ಹಾಗೂ ಇಮೇಜಿಂಗ್ ಸೆಂಟರ್‌ನ ಮೆಡಿಕಲ್ ಡೈರೆಕ್ಟರ್ ರ್‍ಯಾಂಡಿ ಮೌಂಡ್ ''ಕೆಲ ವಿಶಿಷ್ಟ ರೋಗಪತ್ತೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಟೆಸ್ಟ್‌ಗಳು ಸದಾ ಪ್ರಭಾವಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗದು'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಬರಲಿದೆ! ಬೆಳ್ಳಿಯ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್

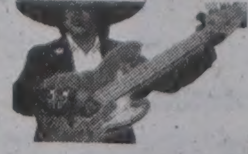
ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈಚೆಗೆ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ್ದು, ಅದು ಬೆಳ್ಳಿಯ ಆವರಣ ಹೊಂದಿದೆ. ಎಕ್ಟಿಕೋಟ್ (Acticot) ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಈ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್‌ಗೆ ಅಮೇರಿಕೆಯ ಎಫ್.ಡಿ.ಎ. ಮಂಜೂರಾತಿ ನೀಡಿದೆ.

ಈ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್‌ನ ಒಂದು ವೈಶಿಷ್ಟತೆ ಎಂದರೆ, ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಗಂಭೀರ ಪ್ರಮಾಣದ ಗಾಯಗಳನ್ನು, ಚರ್ಮ ಅಲ್ಸರ್‌ಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಬಹುಬೇಗನೇ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದಲ್ಲದೆ, ಸೋಂಕಿನಿಂದಲೂ ಪಾರು ಮಾಡುತ್ತದಂತೆ.

ಬೆಳ್ಳಿಗೆ ರೋಗಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ನಾಶಪಡಿಸುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಗೊತ್ತಿರುವ ಸಂಗತಿ. ಹಾಗೆಂದೇ ಈಗ ಅದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ನೋಡಿ ಯಶ ಸಾಧಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕಳೆದ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ವೈದ್ಯರು ಸಾಲ್ಟ್ ಸೋಲ್ಯೂಷನ್ ಅಂದರೆ ಕ್ರೀಮ್ ಮುಖಾಂತರ ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳ ಉಪಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಸಾಲ್ಟ್ ಹಾಗೂ ಕ್ರೀಮ್ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನೇನೋ ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಇವುಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ತ್ವಚೆಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು 'ಉಪಶಮನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ' ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧ ಎಂಬಂತೆ ''ಎಕ್ಟಿಕೋಟ್'' ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಬೆಳ್ಳಿಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಣಗಳು ಗಾಯದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದು, ಯಾವುದೇ ಹಾನಿಯಿಲ್ಲದೆ ಗಾಯ ಮಾಗಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ಗಾಯವನ್ನು ಮಲಿನಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಪರಂಪರಾಗತ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಸುಲಭ ಹಾಗೂ ತೊಂದರೆರಹಿತವಾಗಿವೆ. ಇದನ್ನು ಸತತ ಏಳು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಬದಲಾಯಿಸದೆ ಇರಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್‌ಗಳು ಗಾಯದ ಒದ್ದೆಯಿಂದಾಗಿ ಹಾಳಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ''ಆ್ಯಕ್ಟಿಕೋಟ್'' ಒದ್ದೆಯಾದ ನಂತರ ಇನ್ನಷ್ಟು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಒದ್ದೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಬೆಳ್ಳಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವಯುತವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಸೋಂಕು ಹರಡುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ಸ್ ಔಷಧಿಗಳ ವಿರುದ್ಧ ತಮ್ಮ ಪ್ರತಿರೋಧಕಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವಾದರೆ, ಬೆಳ್ಳಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್‌ನಿಂದ ಹೀಗೇನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವಂತೆ. ಕಳೆದ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅಮೇರಿಕೆಯ ಆಯ್ದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳಿ ಆವರಣಯುಕ್ತ ಬ್ಯಾಂಡೇಜುಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇನ್ನೆರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಮುಕ್ತ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗಲಿದೆ.



ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಭಂಗ ತರುವ ಸಂಗೀತ

ನೌಕರರ ಕಾರ್ಯಕೌಶಲ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಈಚೆಗೆ ಕಾರ್ಯಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಹಿತ-ಮಿತ-ಮಧುರ ಸಂಗೀತ ಕೇಳಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತುಕೊಟ್ಟು, ಏಕಾಗ್ರಚಿತ್ತರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಸಂಗೀತ ವಿಪರೀತ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿಸಿವೆ.

ಪತ್ರಕರ್ತರು, ಲೇಖಕರು, ಲೆಕ್ಕಪರಿಶೋಧಕರು ಮುಂತಾದ ಮಿದುಳಿಗೇ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತುಕೊಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಶಾಂತ ವಾತಾವರಣವೇ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಶಸ್ತ ಎಂದು ಈ ವರದಿ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

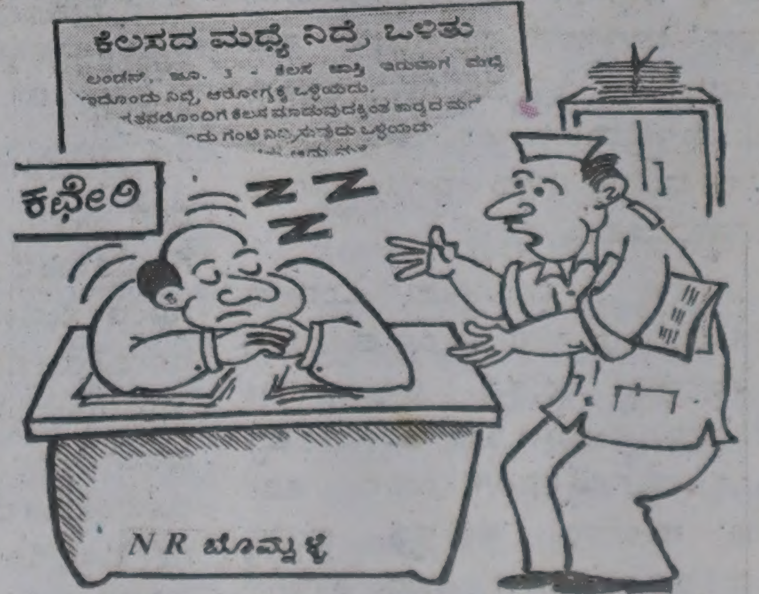
ಫೋರ್ಟ್ ಲೇಡರ್ ಡೇಲ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಫ್ಲೋರಿಡಾ ಅಟ್ಲಾಂಟಿಕ್ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿಯ 45 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮೇಲೆ ಈಚೆಗಷ್ಟೆ ಕೈಕೊಂಡ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಈ ಅಂಶ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂತು.

ಈ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ 'ರೈಟಿಂಗ್ ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಜ್' ಮಾಡಿಸಲಾಯಿತು. ಒಂದು ಸಲ ಇದನ್ನು ಹಿನ್ನೆಲೆ ಸಂಗೀತದೊಂದಿಗೆ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಎರಡನೆ ಸಲ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಸಂಗೀತ ಇಲ್ಲದೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ಹಿನ್ನೆಲೆ ಸಂಗೀತಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವರ ಹಾಗೂ ವಾದ್ಯಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಯಿತು. ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದದ್ದೇನೆಂದರೆ-ಸಂಗೀತದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ವೇಗದಿಂದ ಬರೆಯಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿ ಅವರು ವಿಚಾರ ಮಾಡಿ, ತಡೆ-ತಡೆದು ಬರೆಯಬೇಕಾಯಿತು.

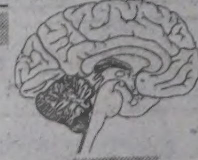
ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ, ಸಿಟಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮುಖಾಂತರ ಹೃದ್ರೋಗ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ನು ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಆದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ, ಮೂತ್ರಾಶಯದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಇದರಿಂದ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಪೆಟ್ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ (PET Scanning) ಎಂಬ ಹೊಸ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಮುಖಾಂತರ ನವಯುವತಿಯೊಬ್ಬಳ ಸ್ತನದ ಆಳದಲ್ಲಿರುವ ಕಠೋರ ಗಂಟುಗಳ ಸ್ಥಿತಿ-ಗತಿಯನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಓವೇರಿಯನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ (ಡಿಂಬಾಶಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್)ನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮೌಂಡ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಸರಿಯಾದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಇಲ್ಲವೆ ಸ್ಕ್ಯಾನ್‌ನಿಂದ ರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಇದು ಓರ್ವ ವೈದ್ಯನ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾದ ರೋಗಿಗಳ ಹಿತ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸೂಕ್ತ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ.

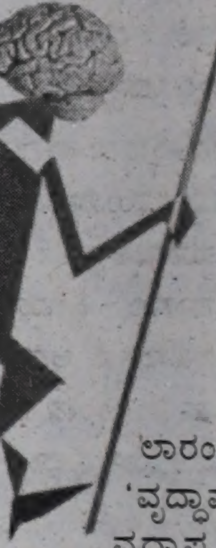


ಸಣ್ಣ ನಿದ್ದೆ ಒಳ್ಳೇದು ಅಂದ್ರೆ ನೀವು ಗಾಢ ನಿದ್ದೇನೇ ಮಾಡ್ತಿದ್ದೀರಲ್ಲಾ ... ಎದ್ದೇಳಿ ಮನೆಗೆ ಹೋಗೋ ಟೈಮಾಯ್ತು!





ಮಿದುಳಿನ ಬಾಲ್ಯ-ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ



ನೂತನ ಜೀವ ಹೇಗೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಬಹುದು. ಪುರುಷನ ವೀರ್ಯಾಣು ಸ್ತ್ರೀಯ ಅಂಡಾಣುವಿನೊಡನೆ ಬೆರೆತಾಗ 'ಯುಗ್ಮಜ' ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಯುಗ್ಮಜವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ವಿಭಜನೆಗೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವಕೋಶಗಳ ಒಂದು ಚೆಂಡು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

16ನೆಯ ದಿವಸದಂದು ಒಂದು ''ನರಕಟ್ಟೆ''ಯು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಈ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ''ನೀಳಹಳ್ಳ'' ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದುವೇ ನರಕೊರಕಲು. 21ನೆಯ ದಿನದ ವೇಳೆಗೆ ನರಕೊರಕಲು ಒಂದು ಕೊಳವೆಯಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ''ನರಕೊಳವೆ'' ಯೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಈ ನರಕೊಳವೆಯ ಕುಡಿಭಾಗವು ಮುಂದೆ ಮಿದುಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ಭಾಗವು ಮಿದುಳ-ಬಳ್ಳಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ನರಕೊಳವೆಯ ಕುಡಿಭಾಗವು ಉಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಉಬ್ಬಿದ ಭಾಗವು ಕ್ರಮೇಣ ಮಿದುಳಿನ ಪ್ರಧಾನ ಭಾಗಗಳಾದ ಮುಮ್ಮಿದುಳು, ನಡುಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಹಿಮ್ಮಿದುಳುಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂರುವಾರಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ಮಿದುಳ ಪ್ರಧಾನ ಭಾಗಗಳು ಬೆಳೆದು ಅವುಗಳ ಒಳಗೆ ಇತರ ಭಾಗಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ 20 ವಾರಗಳಾದಾಗ ಮಿದುಳಿನ ತೂಕ ಸುಮಾರು 100 ಗ್ರಾಂ, ಹುಟ್ಟುವಾಗ 400ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ 18 ತಿಂಗಳಾದಾಗ ಮಿದುಳಿನ ತೂಕ 800 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು, ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ವೇಳೆಗೆ ಮಿದುಳಿನ ತೂಕ 1100 ಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಕ ಮಿದುಳಿನ ತೂಕ 1400ಗ್ರಾಂ ಎಂದು ಈಗಾಗಲೆ ನಾವು ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ.

ಮಿದುಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವೇಗ ಅಗಾಧವಾದದ್ದು. ಭ್ರೂಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 2,50,000 ನರಕೋಶಗಳು ಹೊಸದಾಗಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಶಿಶು ಜನನ ವೇಳೆಗೆ, ಅಗತ್ಯವಿರುವ ನರಕೋಶಗಳೆಲ್ಲ ರೂಪುಗೊಂಡುಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಶಿಶು ಜನನದ ನಂತರ ಹೊಸದಾಗಿ ನರಕೋಶಗಳು ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಿದುಳು ಮಾತ್ರ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ 2 ವರ್ಷಗಳು ಆಗುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ವಯಸ್ಕ ಮಿದುಳಿನ 80% ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೊಸದಾಗಿ ನರಕೋಶಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದ ಮೇಲೆ ಮಿದುಳಿನ ತೂಕ ಹೇಗೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಂಶಯ ಬರಬಹುದು. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲದೆ, ನರಆಧಾರಕ ಕೋಶಗಳಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಆಧಾರಕ ಕೋಶಗಳು, ಜನನದ ನಂತರವೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ವಿಭಜನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ನರಕೋಶಗಳು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಈ ಆಧಾರಕ ಕೋಶಗಳು ಹಲವು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನರಕೋಶಗಳ ಅಕ್ಷತಂತುಗಳಿಗೆ ಮಯಲಿನ್ ಹೊದಿಕೆಯನ್ನು ಹೊದಿಸುವುದೂ ಒಂದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶಿಶು ಜನನವಾದ ಮೇಲೆ, ನರಕೋಶಗಳು ಇತರ ನರಕೋಶಗಳೊಡನೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ನರಕೋಶ-ನರಕೋಶಗಳ ನಡುವೆ ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಹೊಸ ಹೊಸ ಸಂಪರ್ಕಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆಯೋ, ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ರೂಪುಗೊಂಡ ಸಂಪರ್ಕಗಳು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆಯೋ, ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಮಿದುಳು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತಪ್ಪಿಲ್ಲದೆ ತನ್ನ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಕರಾರುವಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗ ಹೊಸ ಸಂಪರ್ಕಗಳ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆಯೋ, ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವ ಸಂಪರ್ಕಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆಯೋ, ಆಗ ಮಿದುಳಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಶಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ನಾವು 'ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ 'ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ತಲೆದೋರುವುದು ಒಂದು ಸಂಕೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವಾರು. ಆದರೆ ನರಕೋಶಗಳ ಸಂಪರ್ಕಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ.

ಒಬ್ಬನ ಮಿದುಳು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಮಿದುಳಿನ 'ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್' ಮಾಡಿ ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಬಹುದು.

- ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಕುಕ್ಷಿಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತವೆ. ಕುಕ್ಷಿಗಳ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿರುವ ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ನಶಿಸಲಾರಂಭಿಸುವುದರಿಂದ, ಕುಕ್ಷಿಗಳ ಗಾತ್ರ ಹಿಗ್ಗಿದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ.
- ಬಿರುಕುಗಳು ಅಗಲವಾಗುವಿಕೆ: ಮಿದುಳ ತೊಗಟೆ ಅನೇಕ ಬಿರುಕುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಬಿರುಕುಗಳ ಆಳ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮಿದುಳ ತೂಕ/ಗಾತ್ರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ, ಹೊಸ ನರ

ಮಿದುಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವೇಗ ಅಗಾಧವಾದದ್ದು. ಭ್ರೂಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 2,50,000 ನರಕೋಶಗಳು ಹೊಸದಾಗಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಶಿಶು ಜನನ ವೇಳೆಗೆ, ಅಗತ್ಯವಿರುವ ನರಕೋಶಗಳೆಲ್ಲ ರೂಪುಗೊಂಡುಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಶಿಶು ಜನನದ ನಂತರ ಹೊಸದಾಗಿ ನರಕೋಶಗಳು ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಿದುಳು ಮಾತ್ರ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

• ನಾ. ಸೋ.

ಸಂಪರ್ಕಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿಲ್ಲದ ನರಕೋಶಗಳು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಂದವಾಗಿ ಕೊನೆಗೆ ಪೂರ್ಣ ನಶಿಸಿಹೋಗುತ್ತವೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ನರಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹುಟ್ಟುವ ವೇಳೆಗೆ ಪೂರ್ಣ ನಿರ್ಧಾರಿತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ನರಕೋಶಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ನರಕೋಶ ಸತ್ತರೆ, ಅದರ ಸ್ಥಾನ ಸದಾಕಾಲಕ್ಕೆ ಖಾಲಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಹೊಸ ನರಕೋಶ ಅದರ ಸ್ಥಾನ ತುಂಬದು! ಹಾಗಾಗಿ ದಿನೇ ದಿನೇ ಸಾಯುವ ನರಕೋಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋದ ಹಾಗೆ, ಮಿದುಳಿನ ತೂಕ/ಗಾತ್ರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮಿದುಳ 'ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್' ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

- **ನರಬೇನೆಗಳು:** ಆಲ್ಜಿಮರ್ ರೋಗ ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ ರೋಗ, ಲಕ್ವ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ರೋಗಗಳು. ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿಯೇ ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಅವನು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸಬಹುದು.
- **ಕಣ್ಣಿನ ಮಸೂರ:** ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಮಸೂರದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ ಬದಲಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಮಸೂರದ ನಮ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ 40 ಮೀರಿದ ನಂತರ ಹತ್ತಿರದ ವಸ್ತುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. "ಚಾಳೀಸು" ಧರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅತಿ ನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳು ಮಸೂರಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕಾರೀ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ತರಬಲ್ಲವು. ಮಸೂರದಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಬಣ್ಣ ತಿಳಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರಬಹುದು.
- **ಪಾರಪಟಲ:** ಇದೊಂದು ಪಾರದರ್ಶಕ ಪದರ. ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಇದು ಕ್ರಮವಾಗಿ ತನ್ನ ಪಾರದರ್ಶಕತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದರ ಉಬ್ಬು ರಚನೆ ಸಮತಟ್ಟಾಗಲಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಆಗ ದೃಷ್ಟಿಯು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಮಂಜಾಗಬಹುದು. ವಿರೂಪಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಗ ಹಸಿರು, ನೀಲಿ, ನೇರಳೆ ಬಣ್ಣಗಳ ವಿವಿಧ ಛಾಯೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮಂದವಾಗಲಾರಂಭಿಸಬಹುದು.
- **ಪಾಪೆ:** ಬೆಳಕಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಹೇಗೆ ಕಣ್ಣಪಾಪೆಯ ವಿಸ್ತಾರ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ನಾವು



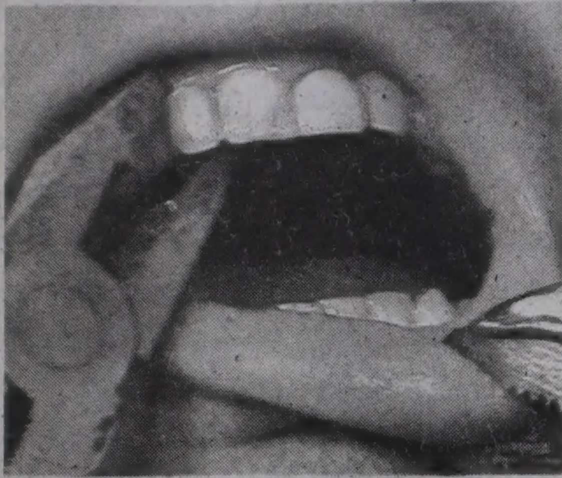
ಗಮನಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಅಂಕುಚನ-ಸಂಕುಚನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಮಂದವಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. 70 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ವೃದ್ಧ ಮಂದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೋಡಲಾರ. ಮುಗ್ಗರಿಸಿ ಬೀಳಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಮಂದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ನೋಡಲು ಅಗತ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೆಳಕನ್ನು ಪಾಪೆಯು ಒಳಬಿಡಲು ವಿಫಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

- **ಕಣ್ಣು ಪೊರೆ:** ಮಸೂರವು ತನ್ನ ಪಾರದರ್ಶಕತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ಬೆಳ್ಳಗಾಗಿ, ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಹಾಯಗೊಡದಿರುವ ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ಅಥವಾ ಮೋತಿಬಿಂದು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. 65 ವರ್ಷಗಳನ್ನು ತಲುಪಿರುವವರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 50% ಜನರು ಮೋತಿಬಿಂದುವಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು.
- **ಅಕ್ಷಿ ಪಟಲ:** ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಪರಿಧಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸಲಾಕ ಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗು ತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ತೆಳುವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಪಾರ್ಶ್ವದೃಷ್ಟಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಬ್ಬು ಬೆಳಕನಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ.
- **ಇತರೆ:** ಗ್ಲಾಕೋಮ, ಮ್ಯಾಕುಲಾ ನಶಿಸುವಿಕೆ, ದೃಷ್ಟಿದೋಷಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.
- **ವಾಸನೆ:** ಮೂಗಿನಲ್ಲಿರುವ ಶ್ಲೇಷ್ಮಪದರ, ಜರಡಿ ತಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ವಾಯುನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮೂಡಿ ವಿವಿಧ ವಾಸನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ವಾಸನೆ ವಿರೂಪಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಲ್ಲಿ ವಾಸನೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಅಮಿಗ್ಡಲ ಮುಂತಾದ ರಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ದೋಷಗಳು ಮೂಡುವುದರಿಂದಲೂ ವಾಸನೆ ವಿರೂಪಗೊಳ್ಳಬಹುದು.
- **ರುಚಿ:** ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ರುಚಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲಿರುವ 'ರುಚಿ ಅಂಕುರ'ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ವೃದ್ಧರು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರ ಬಹುದಾದ ಔಷಧಗಳ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ರುಚಿ ತಿಳಿಯದಿರಬಹುದು. ಹಲ್ಲಿಲ್ಲದವರು ಕೃತಕ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಅವು ಮೃದುತಾಲನ್ನು ಆವರಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅಲ್ಲಿರುವ ರುಚಿ ಅಂಕುರಗಳ ಉಪಯೋಗ ಅವರಿಗೆ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ.
- **ಶ್ರವಣ:** ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಕಿವಿ ಮಂದವಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವಾರು. ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ಗುಗ್ಗೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕಿವಿ ತಮಟೆ ಪೆಡಸಾಗಬಹುದು. ಕಿವಿಯೊಳಗಿನ ಮೂರು ಪುಟ್ಟ ಮೂಳೆಗಳ ನಡುವಿನ ಕೀಲುಗಳು ಬಿಗಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಸ್ನಾಯುಗಳು ಒಣಗಲಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಶಂಕುವಿನಲ್ಲಿ ರುವ ರೋಮಕೋಶಗಳು ಹಾಗೂ ತಳಪೊರೆಯು ಶಿಥಿಲವಾಗಲಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಶಂಕುವಿನಿಂದ ಮಿದುಳಿನ ಶ್ರವಣ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಸಾಗುವ ನರತಂತುಗಳು ನಶಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಶ್ರವಣ ಕ್ಷೇತ್ರ ದಲ್ಲಿರುವ ನರಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರಬಹುದು.
- **ಧ್ವನಿ-ಮಾತು:** ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಧ್ವನಿಯು ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಮಾತುಗಳ ವೇಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ವನಿ ಕಂಪಿಸಬಹುದು.
- **ಶ್ವಾಸಕೋಶ:** ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ದೂರ ನಡೆಯಲಾರರು. ಏನನ್ನು ಏರಲಾರರು. ಏದುಸಿರು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಬರಬಹುದು.
- **ಹೃದಯ:** ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಸಹಜವಾಗಿ ಹೃದಯದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ.
- **ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು:** ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲಾರರು. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಮಂದವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಘನಾಹಾರ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ದ್ರವಾಹಾರವನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗಿಬರಬಹುದು.
- **ಅವಯವಗಳು:** ಕೈಗಳು ಕಂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಬರೆಯಲೆತ್ನಿಸಿದರೆ ಅಕ್ಷರಗಳು ಸೊಟ್ಟಗಾಗುತ್ತವೆ. ಕುಶಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಗುಂದಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಸರಾಗವಾಗಿ ಎತ್ತಿಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು.

ಹೀಗೆ......ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗದ ಸಹಜ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮಂದವಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ತಲೆದೋರುತ್ತಿರುವ ಸೂಚನೆ!

ದಂತ ಸಮಸ್ಯೆ: ಹಲವು ಸಂದೇಹ

ಸಮರ್ಪಕ ಉತ್ತರ



ದಂತ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳಿಗೆ ಜನ ತಮ್ಮ ನೋವಿರುವ ಹಲ್ಲುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಹತ್ತು ಹಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಏಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕ ಉತ್ತರ ಏನು?

- **ಫ್ಲೋರಿಡೇಟೆಡ್ - ನಾನ್ ಫ್ಲೋರಿಡೇಟೆಡ್ ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬಗೆಯ ಪೇಸ್ಟ್ ಬಳಸಬೇಕು?**

ಉ: ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಇರುವ ಟೂಥ್ ಪೇಸ್ಟ್, ನಾನ್ ಫ್ಲೋರಿಡೇಟೆಡ್‌ನ ಹೋಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

- **ಟೂಥ್ ಪೌಡರ್ ಬಳಸಬೇಕೋ ಅಥವಾ ಟೂಥ್ ಪೇಸ್ಟ್?**

ಉ: ಎರಡರಲ್ಲೂ ಅಂತಹ ವಿಶೇಷ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪೇಸ್ಟ್‌ನಿಂದ ಹಲ್ಲು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭ.

- **ಹಲ್ಲು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಎಷ್ಟು ಪೇಸ್ಟ್ ಬಳಸಬೇಕು?**

ಉ: ಒಂದು ಕಡಲೆಕಾಳು ಗಾತ್ರದಷ್ಟು ಪೇಸ್ಟ್ ಹಲ್ಲು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಸಾಕು.

- **ಎಂತಹ ಪ್ರಕಾರದ ಬ್ರಷ್ ಬಳಸಬೇಕು?**

ಉ: ಯಾವುದೇ ಸಾಫ್ಟ್ ಇಲ್ಲವೆ ಮಧ್ಯಮ ಬ್ರಷ್ ಬಳಸಬಹುದು. ಅದು ನೇರ (Horinzontal) ಆದರೆ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ (Vertical) ಹಾಗೂ ಗೋಲಾಕಾರವಾಗಿ ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ತಿರುಗಿಸುವಂತಿರಬೇಕು.

- **ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿನ ಕುಳಿ ತುಂಬಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?**

ಉ: ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿನ ತಗ್ಗು ತುಂಬಲು ಈಗ ಕಂಪೋಜಿಟ್ ಫಿಲ್ಲಿಂಗನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲಿನ ರಚನೆಯನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

- **ಒಸಡಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಬರಲು ಕಾರಣವೇನು?**

ಉ: ಬಹುತೇಕವಾಗಿ gingivitis ಇಲ್ಲವೆ periodontitis ನಂತಹ ಹಲ್ಲಿನ ವಿಕಾರ ರಕ್ತ ಬರಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಆಗ ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಜಮೆಗೊಂಡ Plaque Calculus ಹಾಗೂ tartar ತೆಗೆಯಲು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

- **ಕ್ಲೀನಿಂಗ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಹಲ್ಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಡಿಲು ಹಾಗೂ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತದಂತೆ. ಇದು ನಿಜವೆ?**

ಉ: ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪಯರಿಯಾದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ Calculus ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗುವ ಗಟ್ಟಿ ಪದರು ಎಷ್ಟೊಂದು ಜಮೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದ ಬಳಿಕ ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಖಾಲಿಜಾಗ ಉಳಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.

- **ಕ್ಲೀನಿಂಗ್‌ನಿಂದ ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲಿನ ಬಿಳಿ ಆವರಣ (ಇನ್ಯಾಮಲ್) ಸವೆಯುತ್ತದೆಯೆ?**

ಉ: ಇಲ್ಲ. ಕ್ಲೀನಿಂಗ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಹಲ್ಲಿನ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸ್ವರೂಪದ ಮೇಲೇನೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ.

- **ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಒಸಡಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?**

ಉ: ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ Pregnancy gingivitis ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಮೊದಲ ಇಲ್ಲವೆ ಎರಡನೆ ಟ್ರೈಮಿಸ್ಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲಿನ ಕ್ಲೀನಿಂಗ್‌ಗೆ ಹೋಗುವುದು ಉತ್ತಮ.



- **ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣವೇನು?**

ಉ: ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಈ ಕಪ್ಪುಕಲೆಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ Caries ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಲ್ ಇಲ್ಲವೆ ವೈರಲ್ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್ ಆದಾಗ ಈ ರೀತಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಫಿಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಕುಳಿ ತುಂಬಲು Pit ಹಾಗೂ tissue sealants ನ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

- **ಹಲ್ಲು ತೆಗೆಸುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಇದು ನಿಜವೆ?**



ಉ: ಇದು ನಿಜವಲ್ಲ. ಹಲ್ಲು ತೆಗೆಸುವುದಕ್ಕೂ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಗೂ ಏನೇನೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ.

- **ಹಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಯಿಂದಾಗಿ ಕೆನ್ನೆ - ಮುಖ ಉಬ್ಬುತ್ತದೆ. ಆಗ ಬಿಸಿ ಕಾವು ಕೊಟ್ಟರೆ ಲಾಭವೆ?**

ಉ: ಇಲ್ಲ. ಬಾವು ಬಂದಿದ್ದರೆ ಬಿಸಿ ಕಾವು ಕೊಡಲೇಬೇಡಿ.

- **ಹಲ್ಲು ನೋಯುವಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?**

ಉ: ನೋಯುವ ಹಲ್ಲಿಗೆ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯ ತಂಪು ಕೊಟ್ಟು ನಂತರ ಡೆಂಟಿಸ್ಟ್ ಕಡೆ ಹೋಗಿ. ಬಹುತೇಕರು ವೇದನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಇಲ್ಲವೆ ಲವಂಗದೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಲ್ಲಿಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತಾತ್ಪೂರ್ತಿಕವಾಗಿ ಗುಣ ಎನಿಸಿದರೂ ಸಹ ನೋವಿರುವ ಹಲ್ಲಿನ ಮೂಲದವರೆಗೆ ಅದು ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ●

ರೂ.510/- ಬೆಲೆ ಬಾಳುವ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕೋರ್ಸ್ ರೂ.250/- ಮಾತ್ರ (3 ಡಿವಿಜನ್‌ಗಳ ಪ್ಯಾಕೇಜ್)

ಉಚಿತ

12 ಭಾಷೆಗಳ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳು
+ 8 ಮಿನಿ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳು
+ 4 ಕೋರ್ಸ್ ಗಿಫ್ಟ್ ಪುಸ್ತಕಗಳು +
ಒಂದು ಕ್ಯಾಲ್ಕುಲೇಟರ್

ಇದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಇಲ್ಲದ ಅವಕಾಶ! ರೂ.150/- ಬೆಲೆಯುಳ್ಳ ಕ್ಯಾಲ್ಕುಲೇಟರ್ ಉಚಿತ!

ಒಟ್ಟು ಮೂರು ಡಿವಿಜನ್‌ಗಳ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕೋರ್ಸ್

ಡಿವಿಜನ್-1	ಡಿವಿಜನ್-2	ಡಿವಿಜನ್-3	ರೂ.510/-
ರೂ.130/-	ರೂ.170/-	ರೂ.210/-	

ಡಿವಿಜನ್-1: ABCD ಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಇಂಗ್ಲೀಷನ್ನು ಓದಲು ಬರೆಯಲು ಕಲಿಸಿ ಪ್ರತಿ ಒಬ್ಬರಿಗೂ ಬೇಕಾದ ಸ್ಥಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಟಾಂಡರ್ಡ್ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೋರ್ಸ್ ಫೀಜ್ ರೂ. 130/-

ಡಿವಿಜನ್-2: ತಪ್ಪುಗಳು ಇಲ್ಲದೆ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಬರೆಯಲು ಬೇಕಾಗಿರುವ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ವ್ಯಾಕರಣ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸುಲಭ ಸೂತ್ರಗಳಿಂದ, ಈಜಿಯಾಗಿ ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೋರ್ಸ್ ಫೀಜ್, ರೂ. 170/-

ಡಿವಿಜನ್-3: ಬಹು ಸುಲಭವಾಗಿ ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೇ ಆಗಲಿ ತಡವರಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆ, ತಪ್ಪುಗಳು ಇಲ್ಲದೆ, ಅತಿ ಸರಳವಾಗಿ ಮಾತಾಡಲು ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೋರ್ಸ್ ಫೀಜ್ ರೂ. 210/-



8 ಫೆಂಟಾಸ್ಟಿಕ್ ಗಿಫ್ಟ್ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳು (8 ಇನ್ 1 ಪಾಕೆಟ್ ಸೈಜಿನಲ್ಲಿ) ಫ್ರೀ

1. ಈಜಿ ಮನಿ ಎರ್ನಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್ (ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಣ ಸಂಪಾದನೆ)
2. ಸೀಕ್ರೆಟ್ ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಕೋರ್ಸ್ (ನೀವೂ ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಮಾಡಬಹುದು)
3. ಜೆಂಟ್ಸ್ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ನೆಸ್ ಕೋರ್ಸ್ (ಗಂಡಸರ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಮಾಡಲು)
4. ಬ್ಯೂಟಿ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಕೋರ್ಸ್ (ಅಂದವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?)
5. ಸಕ್ಸಸ್‌ಫುಲ್ ಎಗ್ಸಾಮಿನೇಷನ್ ಕೋರ್ಸ್ (ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಕೋರ್ಸ್)
6. ಯೋಗಾ ಕೋರ್ಸ್ (ವಿವಿಧ ಯೋಗಾಸನಗಳ ವಿವರಣೆ)
7. ಪಾಮಿಸ್ಟ್ರಿ ಕೋರ್ಸ್ (ನಿಮ್ಮ ಕೈರೇಖೆ ಹೇಳುವ ಭವಿಷ್ಯ)
8. ಕಿಚನ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಕೋರ್ಸ್ (ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ವೈದ್ಯ)

4 ಕೋರ್ಸ್ ಗಿಫ್ಟ್ ಪುಸ್ತಕಗಳು (4 ಇನ್ 1 ಪಾಕೆಟ್ ಸೈಜ್‌ನಲ್ಲಿ) ಫ್ರೀ

1. ವರ್ಡ್‌ಪವರ್ (ಆಂಗ್ಲ ಪದಗಳ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿ)
2. ಲೆಟರ್ ರೈಟಿಂಗ್ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್ (ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾಗದ ಬರೆಯುವ ಪದ್ಧತಿ)
3. ಅಬ್ರಿವೇಷನ್ಸ್ ಡಿಕ್ಷನರಿ (ಸಾಂಕೇತಿಕ ಪದ ನಿಘಂಟು)
4. ವೆರ್ಬ್ಸ್ ಡಿಕ್ಷನರಿ (ಕ್ರಿಯೆಗಳು - ಅದರ ರೂಪಗಳು)

12 ಭಾಷೆಗಳ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳು (12 ಇನ್ 1 ಪಾಕೆಟ್ ಸೈಜ್‌ನಲ್ಲಿ) ಫ್ರೀ

1. ಹಿಂದಿ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
2. ತಮಿಳ್ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
3. ತೆಲುಗು ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
4. ಮಲಯಾಳಂ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
5. ಬೆಂಗಾಲಿ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
6. ಮರಾಠಿ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
7. ಪಂಜಾಬಿ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
8. ಗುಜರಾತಿ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
9. ಅರಬಿಕ್ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
10. ಉರ್ದೂ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
11. ಒರಿಯಾ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
12. ಸಾನ್ಸ್ಕ್ರಿಟ್ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್

ಉಚಿತ!



ಈ ಕೂಪನ್‌ನ್ನು ಭರ್ತಿಮಾಡಿ ಈಗಲೇ ಕಳುಹಿಸಿ

STUDENTS' ENGLISH INSTITUTE 2133

15/1, Parthasarathipuram Extn. T.Nagar, Chennai-600 017

ನನಗೆ, ನೀವು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಕಾರ, **ಡಿವಿಜನ್-1, ಡಿವಿಜನ್-2, ಡಿವಿಜನ್-3, ಒಟ್ಟು** 3 ಡಿವಿಜನ್‌ಗಳು. ಪ್ರಸ್ತುತ **510/-** ರೂ. ಬೆಲೆಬಾಳುವ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕೋರ್ಸ್ ಉಚಿತ ಪಾಕೆಟ್ ಸೈಜ್ ಪುಸ್ತಕಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಮತ್ತು ಒಂದು ಕ್ಯಾಲ್ಕುಲೇಟರ್ ಉಚಿತವಾಗಿ ಕಳುಹಿಸಿ. ಎಲ್ಲಾ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲು **250/-** ರೂ. ಗಳನ್ನು ಪೋಸ್ಟ್‌ಮೆನ್‌ಗೆ ಸಲ್ಲಿಸಿ ನನ್ನ ಫ್ರೀ ಕೋರ್ಸ್ ಪಾಕೇಜ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಈ ಫ್ರೀ ಕೋರ್ಸ್ ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ನಿಮಗೆ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

Name ....

Address ....

....

.... Pin Code

ಡಾ॥ ಕರವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ

ಪ್ರೌಢತೆ ಇಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ದೋಷವುಳ್ಳವರು ಗುಟ್ಕಾ ಚಟಕ್ಕೆ ಬೇಗ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ವಿವೇಚನೆ ಇಲ್ಲದ ಅಪ್ರಬುದ್ಧ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೇ ಇದರ ಗುಲಾಮರಾಗುವುದು. ಖಿನ್ನತೆ, ಉದ್ವೇಗಗಳಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯುಳ್ಳವರೂ ವ್ಯಸನಿಗಳಾಗುವರು. ಇನ್ನಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರು ಹಾಗೂ ಸೋಲು ನಿರಾಶೆಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ಬದುಕಲು ಬಲವಿಲ್ಲದ ಪಲಾಯನವಾದಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಈ ಚಟದ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವುದು ಹೆಚ್ಚು.

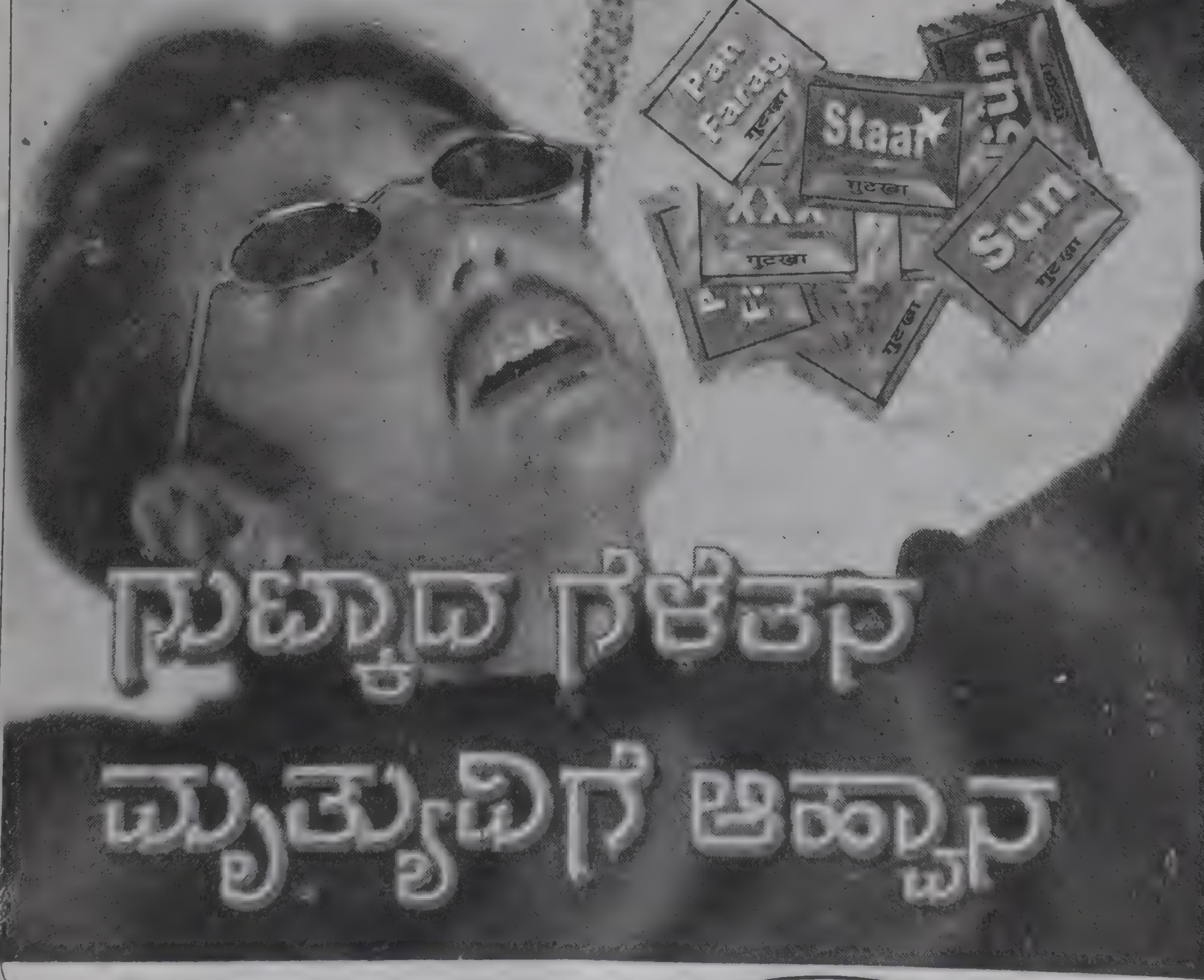
ದಿನಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಗುಟ್ಕಾ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವ ಸುದ್ದಿಗಳು ಅಚ್ಚಾಗುತ್ತಲೇ ಇವೆ. ಒಂದೆಡೆ ಗುಟ್ಕಾ ನಿಷೇಧಿಸಬೇಕೆಂದು ಬುದ್ಧಿವಂತರು ಬೀದಿಗಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ. 'ಗುಟ್ಕಾ ನಿಷೇಧಿಸಿ, ಯುವಕರ ರಕ್ಷಿಸಿ' ಎಂಬ ಕೂಗು ಸರಕಾರದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರಿದೆ. ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ "ಅಡಿಕೆ ಬೆಳೆಗಾರರ ಆದಾಯಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿ ಹಾಕಬೇಡಿ" ಎಂಬ ಒತ್ತಾಯ. 'ಅಡಕೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕ ಅಡಿಕೆ ಸ್ಥಿತಿ' ಸರಕಾರದ್ದಾಗಿದೆ. ಒಂದೆಡೆ ನಾಡಿನ ಯುವಜನಾಂಗದ ಆರೋಗ್ಯ, ಭವಿತವ್ಯದ ನಾಡಿನ ಭಾಗ್ಯಸಂಪತ್ತು, ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಗುಟ್ಕಾ ಕಂಪನಿ ಕಮಾಂಡರುಗಳ ಕಟ್ಟುಕಟ್ಟು ನೋಟುಗಳು; ನ್ಯಾಯದೇವತೆ ನೋಡಲಾಗದೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಪ್ಪು ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ, ಮೌನಿಯಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ತಕ್ಕಡಿಯ ಮುಳ್ಳು ಓಲಾಡುತ್ತಿದೆ. ಯಾವ ಕಡೆ ವಾಲುವುದೆಂಬುದನ್ನು ನೋಡಲು ಜನ ಕಾತುರರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ನಿತ್ಯವೂ ಅಚ್ಚಾಗುವ ವಾದ-ವಿವಾದಗಳನ್ನು ಓದುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಹರಟುತ್ತಿದ್ದಾರೆ...

ಒಂದು ರೋಗಿಯ ಕಥೆ

ಕಲ್ಪನೆಗೆ ಕತ್ತರಿ ಹಾಕಿ, ಇಲ್ಲಿ ಬನ್ನಿ. ಅಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದ್ದಾನಲ್ಲ, ಅವನೊಬ್ಬ ಅಗರ್ಭ ಶ್ರೀಮಂತರ ಮಗ - ಆನಂದ. ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಏನೆಲ್ಲಾ ಇದೆ. ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಅರಮನೆ, ಆದರೆ ಅವನಿಗೆ ಈಗ ಬಾಯಿ ತೆರೆಯಲು ಸಹ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಲೋಟದಲ್ಲಿ ನೀರು ಒಯ್ದಾಗ ಕುಡಿಯಲು ಕಾತರಿಸುತ್ತಾನೆ, ಹಕ್ಕಿಯ ಹಾಗೆ ಹಲಬುತ್ತಾನೆ. ಬಾಯಿ ಬಾಯಿ ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಕನಿಕರದಿಂದ ನೀವು ನೀರು ಸುರಿದರೂ, ಅದು ಅವನ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಒದ್ದೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ತುಟಿಯಂಚಿನಿಂದಲೇ ಹೊರಗೆ ಬಿದ್ದು ಅವನ ಬಟ್ಟೆ ಹಸಿಯಾಗುವುದಷ್ಟೇ, ಗಂಟಲು ಆರಿ ಹೋಗಿದೆ. ಕಣ್ಣೀರು ಬತ್ತಿಹೋಗಿದೆ. ಕಣ್ಣು ಕಾಂತಿಹೀನವಾಗಿದೆ ಎದೆಯೊಳಗಿನ ಜೀವಜ್ಯೋತಿ ಕುಂದುತ್ತ ಕುಂದುತ್ತ ನಂದಿ ಹೋಗುವ ಹಂತಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ... ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಗರಿಬಿಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಹೊಸ ಹೊಸ ಕನಸುಗಳ ರೆಕ್ಕೆಪುಕ್ಕ ಕತ್ತರಿಸಿವೆ. ಸಾವಿನ ಭಯ ಭೂತಾಕಾರ ತಾಳಿ ಭೀತಿಯ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ಹಾಕಿವೆ.

ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದ ಆತ ಗೆಳೆಯರ ಗುಂಪಲ್ಲಿ 'ಹೀರೊ' ಆಗಿ ಬೆಳೆದ, ಕಾಲೇಜಿನ ಕಣ್ಮಣಿಯಾದ. ಆಗ ಬಣ್ಣದ ಜಿಂಕೆಯಂಥ ತಿಳಿಗೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಚೂರ್ಣ- 'ಗುಟ್ಕಾ'ಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದ. ಮೊದಲು ವಗರೆನಿಸಿದರೂ, ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಗುಟ್ಕಾ ಅಗಿದ. ಹತ್ತು ವರ್ಷ ಅದರ ಸಾಂಗತ್ಯದಲ್ಲೇ ಬೆಳೆದ. ಗಲ್ಲದ ಒಳಮೈ ಗಟ್ಟಿಯಾದದ್ದು ಗೊತ್ತೇ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಅರಳುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಮುದುಡುವ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪಿದ.

ತಾಜಾ ಸೇಬಿನಂತಿದ್ದ ಗಲ್ಲದ ಗುಳಿ ಬಿದ್ದಿವೆ. ಮುಖಕ್ಕೆ ಮುಪ್ಪು ಅಪ್ಪಿದೆ. ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಬಾಡಿ ಹೋದ ಬಾಳೆ ಸಿಪ್ಪೆಯಂತಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಕಳೆದ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅಗಿದ ನೂರಾರು ಪಾಕೀಟುಗಳಷ್ಟು ಗುಟ್ಕಾ. "ತಿಳಿಗೆಂಪು ಬಣ್ಣ ಸುವಾಸನೆಯ ಗುಟ್ಕಾಪುಡಿ ಕರುಳಿನ





ಡಿಯ ಜೀವರಸವನ್ನೇ ಪೂರ್ತಿ ಹೀರುತ್ತದೆಂದು ಎನಂದುಕೊಂಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಛೆ, ಈ 'ಗೊಟಕ್' ಅನ್ನಿ ವ ಗುಟ್ಕಾವನ್ನು ಅದ್ಯಾವನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದನೋ ವನ ಮನೆ ಹಾಳಾಗ'' ಎಂದು ಆನಂದನ ಅಮ್ಮ ಮ್ಮಳಿಸುವ ದುಃಖವನ್ನು ಅದುಮಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಡಿಶಾಪ ಹಾಕುತ್ತಾಳೆ. ಆನಂದನಂಥ ಅದೆಷ್ಟು ಜೀವಗಳು ಜೀವನ್ಮರಣದ ತೂಗುಯ್ಯಾಲೆಯಲ್ಲಿ ವೆಯೋ...

'ಗುಟ್ಕಾ' ತಿಂದು ತಿಂದು ಬದುಕಿಗೊಂದು ಅಂತ್ಯ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಂತ ತಲುಪುತ್ತಿರುವ ವರಿಗಾಗಿಯೇ ದೇಶದ ಹಲವು ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಾರ್ಡುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಲಾಗಿದೆ. ದಿಲ್ಲಿ, ಮುಂಬೈ, ಹೈದ್ರಾಬಾದ್, ಕಲ್ಕತ್ತಾ, ಚೆನ್ನೈ ಹಾಗೂ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಪ್ರಮುಖ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಥ ವಾರ್ಡುಗಳಿವೆ. ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವಾರ್ಡುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವಷ್ಟು ಭೀಕರ ಪರಿಣಾಮ



'ಗುಟ್ಕಾ'ದ್ದು. ಅಂದಮೇಲೆ ಅದೆಷ್ಟು ಮಾರಕ ಎಂಬುದನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಊಹಿಸಬಹುದು.

ಏಪ್ರಿಲ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ದಿನಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಚೌಕಟ್ಟಿನ ಸುದ್ದಿಯೊಂದು ಪ್ರಕಟವಾಗಿತ್ತು. 'ಪಿ.ಯು.ಸಿ. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ನಕಲು ಮಾಡುವವರನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಬಾದಾಮಿ ತಾಲೂಕಿನ ಜಾಗೃತದಳ ಚುರುಕಿನಿಂದ ದಾಳಿ ನಡೆಸಿತ್ತು. ಸಂಶಯ ಬಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಜೇಬು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದೇನು ಗೊತ್ತೆ? ಕಾಪಿ ಮಾಡಲು ತಂದ ಕಾಗದದ ತುಂಡುಗಳಲ್ಲ, ಗುಟ್ಕಾ ಚೀಟುಗಳು. ಇದರಿಂದ ಜಾಗೃತ ದಳದವರು ತಬ್ಬಿಬ್ಬಾದರು...'' ಈ ಸುದ್ದಿ ಅದೆಷ್ಟು ಓದುಗರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಯಿತೋ ಏನೋ... ಆದರೆ ಯುವಕರ ಬಗ್ಗೆ ಕಳಕಳಿ ಇದ್ದವರಿಗೆ, ಹಿತಚಿಂತಕರಿಗೆ ಚಿಂತೆಯ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಂತೂ ನಿಜ.

ಇಂದು ಗುಟ್ಕಾ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದವರೇ ಇಲ್ಲ. ಈಗ ಇದೊಂದು; ಸರ್ವಜನಪ್ರಿಯ ಜಗಿಯುವ ವಸ್ತು. ಸಮಾಜದ ಎಲ್ಲ ವರ್ಗದ, ಎಲ್ಲ ವಯೋಮಾನದ ಜನರೂ ಇದರ ಅಭಿಮಾನಿಗಳು; ದೇಶದ ಉದ್ದಗಲಕ್ಕೂ ಇದರ ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಇದೆ. ಹಳ್ಳಿಯಿಂದ ದಿಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಇದರ ಕಬಂಧಬಾಹು ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ. ಕನಿಷ್ಠ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿಂದ ವಂಚಿತವಾದ ಕುಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲೂ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾದ ನೆಲೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಯುವಕರು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ನೌಕರರು, ಪತ್ರಕರ್ತರು, ವ್ಯಾಪಾರಸ್ಥರು, ಡ್ರೈವರ್‌ಗಳು... ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಇದರ ಗುಲಾಮರು.

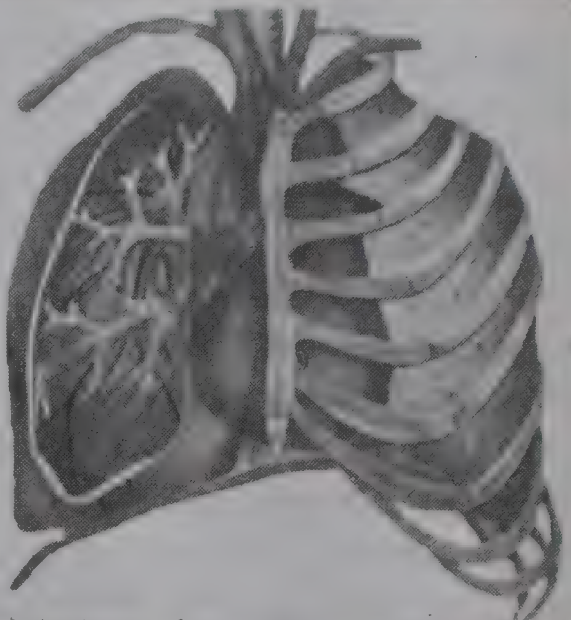
ಹದಿಹರೆಯದವರನ್ನು ಇದು ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಬರಬರುತ್ತ ಈ ಅಪ್ಪುಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳುವುದು. ಮೊದಮೊದಲು ಮುಖಕಿವುಚಿಕೊಂಡೇ ಗುಟ್ಕಾ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮುಕ್ಕುವ ಈ ಮಂದಿ, ಕೆಲದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಅದಿಲ್ಲದೇ ಬದುಕಲಾರದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುವರು.

ಗುಟ್ಕಾ ತಿಂದರೆ ಉತ್ಸಾಹ, ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದೆಂಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಂಬಿಕೆ ಜನರಲ್ಲಿದೆ. ಗುಟ್ಕಾ ಕೊಡುವ ಖುಷಿ ಕ್ಷಣಿಕ. ಒಮ್ಮೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಂತರಾಳವನ್ನು ಆವರಿಸಿ, ತನ್ನ ವಶಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೇ ಸವಾರಿ ಮಾಡುವುದು. ಬೇಗನೆ ಭಾವಾವೇಶಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ನಿರಾಶೆಗಳ ನಿಟ್ಟುಬೆಟ್ಟದಷ್ಟು. ಅಂಥ ದುರ್ಬಲ ಮನಸ್ಸುಗಳು ಯಾವ ಗಳಿಗೆಯಲ್ಲಾದರೂ 'ಅಮಲಿ'ನಲ್ಲಿ ನೋವು ಮರೆಯಲೆತ್ನಿಸಬಹುದು. ಗುಟ್ಕಾದ ಗಾಳದಲ್ಲಿ ಗಿರಕಿ ಹೊಡೆಯಬಹುದು.

ಗುಟ್ಕಾ ಗಾಳಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುವುದು

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರೌಢತೆ ಇಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ದೋಷವುಳ್ಳವರು ಗುಟ್ಕಾ ಚಟಕ್ಕೆ ಬೇಗ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ವಿವೇಚನೆ ಇಲ್ಲದ ಅಪ್ರಬುದ್ಧ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೇ ಇದರ ಗುಲಾಮರಾಗುವುದು. ಖಿನ್ನತೆ, ಉದ್ವೇಗಗಳಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯುಳ್ಳವರೂ ವ್ಯಸನಿಗಳಾಗುವರು. ಇನ್ನಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರು ಹಾಗೂ ಸೋಲು ನಿರಾಶೆಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ಬದುಕಲು ಬಲವಿಲ್ಲದ ಪಲಾಯನವಾದಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಈ ಚಟದ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವುದು ಹೆಚ್ಚು.

ಗುಟ್ಕಾ ಚಟಕ್ಕೆ ಅಂಟುವ ಪೀಳಿಗೆಯ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಸಮಾಜವೂ ಕಾರಣ. ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಕುಸಿದ, ಶೋಷಣೆ-ಅಸಮಾನತೆಗಳೇ ತುಂಬಿದ ಅವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಸಮಾಜವು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿತ ನಿರುದ್ಯೋಗಿ ವರ್ಗವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಿದೆ. ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗೆಗೆ ಖಚಿತತೆ ಇಲ್ಲದ ಇವರು ವ್ಯಸನದತ್ತ ವಾಲುವುದಿದೆ. ಗುಟ್ಕಾ



ಕಂಪನಿಗಳ ನೋಟುಗಳ ಕಟ್ಟುಗಳಿಗೆ ಮರುಳಾಗಿ ಅಬ್ಬರದ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುವ ಶ್ರವಣ ಮತ್ತು ದೃಶ್ಯ ಮಾಧ್ಯಮಗಳೂ, ಈ ಚಟ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರ ನೀಡುತ್ತಿವೆ.

'ಗುಟ್ಕಾ' ಹೆಸರು ಬಂದದ್ದು ಹೇಗೆ?

'ಗುಟ' ಎಂಬ ಪದ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಅಂದರೆ ಔಷಧಿ ಎಂದರ್ಥ. ಇದೇ ಹೆಸರಿನ ಅನೇಕ ಔಷಧಿಗಳು ಆಯುರ್ವೇದ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಚಾಲನೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗೃಹೌಷಧಿ ಹಾಕುವಾಗಲೂ 'ಗುಟಿ ಹಾಕು', 'ಗುಟ್ಟಿ ಹಾಕು' ಎಂಬುದಾಗಿ ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕ ಹಾಗೂ ದಕ್ಷಿಣ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ಕಡೆ ಹೇಳುವುದುಂಟು. 'ಗುಟಿ'ಯೇ ಗುಟುಕು ಎಂಬುದಾಗಿ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವ ಪದ. 'ಗುಟುಕು' ಪದ 'ಗುಟಖಾ', 'ಗುಟ್ಕಾ' ಆಗಿ ರೂಪಾಂತರಗೊಂಡಿರಬಹುದು.

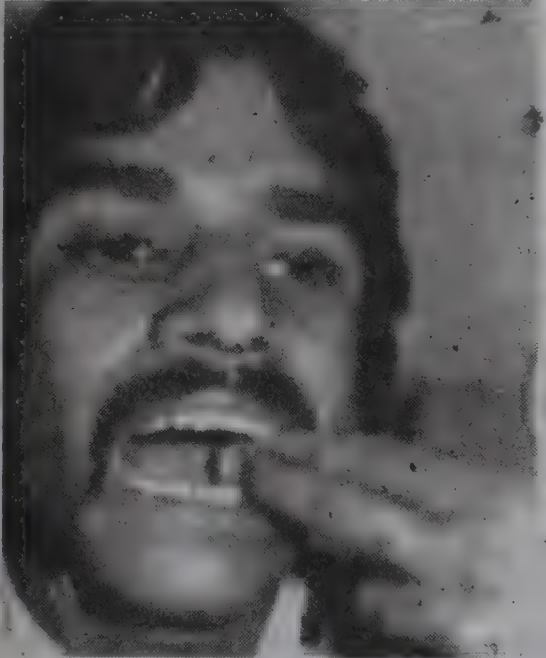
ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ರೈತರು ದನಗಳಿಗೆ 'ಗೊಟ್ಟ ಹಾಕು'ವುದು ಇದೇ ಅರ್ಥ ತಿಳಿಸುವುದು. ಕಾರಹುಣ್ಣಿಮೆಯಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿ ದನಗಳ ಓಟದ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹೋರಿಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಧೆಗಿಳಿಸುವಮುನ್ನ ಅವುಗಳಿಗೆ ಹುರುಪು ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ತುಂಬಲು ಮತ್ತೇರಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ 'ಗೊಟ್ಟ ಹಾಕು'ವರು. ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಹೋರಿ ಹುಚ್ಚೆದ್ದು ರಭಸದಿಂದ ಓಡಲಿ ಎಂಬ ಆಸೆ. ಓಡಿ ಮೊದಲ ಬಹುಮಾನ ತರಲಿ ಎಂಬ ಹೆಬ್ಬಯಕೆ ರೈತರದು; ಇದು ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಲಂಪಿಕ್ ಮುಂತಾದ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಓಟಗಾರರು 'ವಿಶಿಷ್ಟ' ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲವೆ, ಹಾಗೆ. ಈ ಗುಟ್ಕಾ ಕೂಡ ಇದೇ ಹಿನ್ನಲೆಯಿಂದ ಬಂದ ಪದವಾಗಿರಬೇಕು. ಇದು ಒಂದು ರೀತಿ 'ಅಮಲು' ತರಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆ?

ಪಾಕೀಟಿನೊಳಗೆ ಪಟಾಕಿ

ತಾಂಬೂಲದಲ್ಲಿ ಅಡಿಕೆ ಅಡಕ. ಅದುವೆ ಪಾನ್. ಪಾನ್‌ಗೆ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಸೇರಿದ್ದು ಆಮೇಲೆ.

ಒಣ ಪಾನ್ ಎಂದರೆ ಗುಟ್ಕಾ. ಹೊಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಜೊತೆ ಏಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ, ಜರ್ದಾ, ಪಾನ್ ಚಟ್ನಿ, ಮಿತ್ ಮಸಾಲಾ, ಗುಲ್‌ಕಂದ, ಕಿಮಾಮ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ನಾಲ್ಕು ಗ್ರಾಂನ ಪಾಕೀಟ ತಯಾರಿಸುವ ನೂರಾರು ಗುಟ್ಕಾ ಕಂಪನಿಗಳು ದೇಶದಲ್ಲಿವೆ. 15 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನೆಲೆ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಈ ಉದ್ಯಮ ಈಗ ಐದು ಸಾವಿರ ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿ ವ್ಯವಹಾರದ ಪ್ರಪಂಚ!

ಗುಟ್ಕಾದಲ್ಲಿ ಶೇ. 80ರಷ್ಟು ಅಡಿಕೆ ಇದೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ನಿಖರವಾಗಿ ಬೇರೆ ಏನಿದೆ ಎಂದು ಈತನಕ ಯಾರೂ ಹೇಳಿಲ್ಲ. ಸಿ.ಎಫ್.ಟಿ.ಆರ್.ಐ. ಈ ಕುರಿತು ವಿಸ್ತೃತ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದ್ದರೂ,



ಅದರ ವರದಿ ಎಲ್ಲಿದೆ? ಏನಾಗಿದೆ? ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಖಾಸಗಿ ಸಂಶೋಧನೆ ಪ್ರಕಾರ ಕೆಮ್ಮಿನ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಅಮಲು ಪದಾರ್ಥ 'ಕೋಡಿನ್' ಭಾರತಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ನೂರುಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಆಮದಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೋಡಿನ್ ಗುಟ್ಕಾದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಈ ಸಂಶೋಧನೆ ಹೇಳುತ್ತಿದೆ.

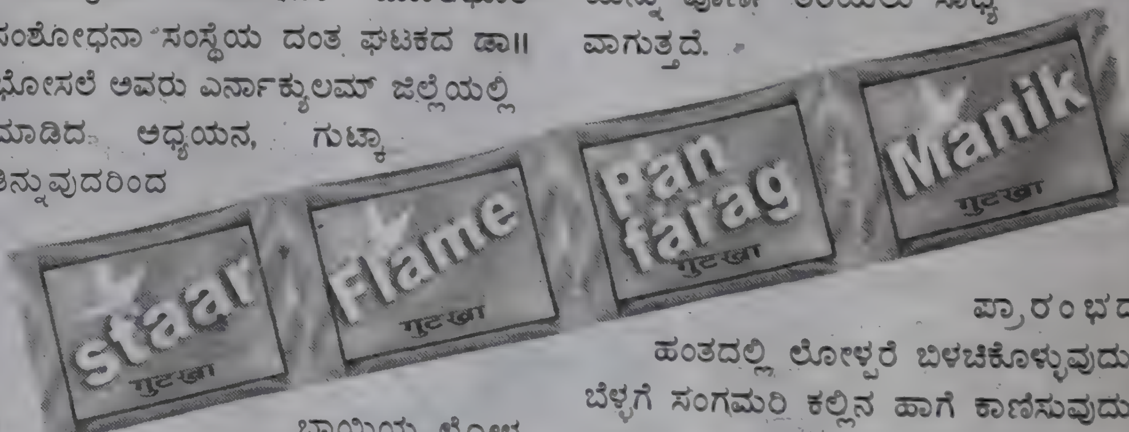
ಆಹಾರ ಕಾಯ್ದೆ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಗುಟ್ಕಾ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವೆಂದೇ ದಾಖಲಾಗಿದೆ. ಗುಟ್ಕಾ (DryPan) ವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಗ್ರಾಂಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರವೆಂಬ ಮೇಘ ಸಂದೇಶ ಮಾತ್ರ ತಣ್ಣಗಿದೆ. ಕೆಂಪು ಪುಡಿಯ ಗುಟ್ಕಾ ಪಾಕೀಟನೊಳಗಿನ ಪಟಾಕಿಯಾಗಿದೆ.

ಸಾವಿನ ಗುಂಡಿಗೆ ಸ್ವಾಗತ ಗೀತೆ...

ಗುಟ್ಕಾ ತಿನ್ನುವವರಿಗೆ ಬದುಕು ಜಟಕಾ ಬಂಡಿಯಲ್ಲಿ. ಸಾವಿನ ಗುಂಡಿ, ಬಾಯೊಳಗೆ ಯಮಲೋಕ. ಜಗಿ ಜಗಿದು ಉಗಿ ಉಗಿದು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಕಳಿಸುವ ಉಗಿಬಂಡಿ. ದುಶ್ಚಟಗಳ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅಗ್ರಸ್ಥಾನ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ನಿಧಾನ ವಿಷ (Slow poison). ತನ್ನ ಮತ್ತಿನ ಮುಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮೆತ್ತಗೆ ಮಾಡಿ ಕುತ್ತಿಗೆ ಹಿಚುಕುವ ಸಾವಿನ ಸರದಾರ. ಗುಟ್ಕಾ ಅಗಿದು ಆನಂದ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವೆವೆಂಬ ಭ್ರಾಂತಿಯುಳ್ಳ ಶೇ.90ರಷ್ಟು ವ್ಯಸನಿಗಳಿಗೆ ಅದರ ಭೀಕರ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಅರಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಶೋಚನೀಯ ಸಂಗತಿ.

ಗುಟ್ಕಾ ಮದುವೆ ಮನೆ ತಪ್ಪಿಸಿ ಮಸಣಕ್ಕೆ ಕಳಿಸುವ ಮಹಾಮಾರಿ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ ರೋಗದ ಹೆದ್ದಾರಿ ಅನ್ನನಾಳಕ್ಕೆ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಸುರಿದ ಉದರ ಶೂಲೆಗೆ, ಏಡಿಗಂತಿಗೆ, ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕೊನೆಗೆ ನಪುಂಸಕತ್ವಕ್ಕೂ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಸೂಪರ್ ಹೈವೇ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಂಬಾಕು, ಚುಟ್ಟಾ, ಬಿಡಿ, ಸಿಗರೇಟು, ಗುಡಗುಡಿಗಳಿಗಿಂತ ಗುಟ್ಕಾ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ.

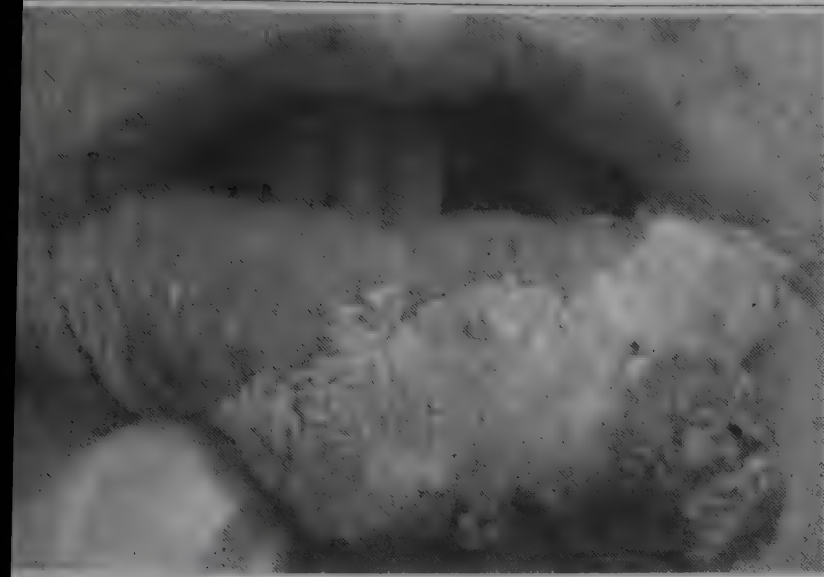
ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳಿನಷ್ಟು ಸುಖಕ್ಕೆ ಸಾಗರದಷ್ಟು ದುಃಖ ಎಂಬುದು ಗುಟ್ಕಾ ವಿಷಯದಲ್ಲಂತೂ ಅಪ್ಪಟ ಸತ್ಯ. ಸತತವಾಗಿ ಗುಟ್ಕಾ ಜಗಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ 2ರಿಂದ 5 ವರ್ಷಗಳೊಳಗೆ ಬಾಯಿ ಬಿಗಿತದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಖಚಿತ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಗುಟ್ಕಾ ಚಟ, ಬಾಯಿಯ ಲೋಳ್ಪರೆಯಲ್ಲಿಯ ನಾರುಗಟ್ಟುವಿಕೆ (Oral Submucas Fibrosis)ಯ ಹಾವಳಿಯ ಹರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ. ಇದು ಬಾಯಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಅಡಿಪಾಯ ಹಾಕಿ, ಆರೋಗ್ಯದ ಅಡಿಗಲ್ಲುಗಳನ್ನೇ ಬುಡಮೇಲು ಮಾಡುವುದು. ಟಾಟಾರವರ ಮೂಲಭೂತ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ದಂತ ಘಟಕದ ಡಾ|| ಭೋಸಲೆ ಅವರು ಎರ್ನಾಕ್ಯುಲಮ್ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಅಧ್ಯಯನ, ಗುಟ್ಕಾ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ



ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಲೋಳ್ಪರೆ ಬಿಳಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಬೆಳ್ಳಗೆ ಸಂಗಮರಿ ಕಲ್ಲಿನ ಹಾಗೆ ಕಾಣಿಸುವುದು. ಬಿಗಿತದ ಅಪ್ಪುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ತೆರೆಯುವುದು ನಿರ್ಬಂಧಗೊಳ್ಳುವುದು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಗುಟ್ಕಾ ಅಗಿಯಲು ಹಿಗ್ಗಿ ಅರಳುತ್ತಿದ್ದ ಬಾಯಿ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ತನ್ನ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕ ಗುಣವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. 'ಆ' ಎಂದು ಬಾಯಿ ಅಗಲಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು 'ಬಾಯಿ ಉರುಪು' ಬಂಧನದಲ್ಲಿ ತತ್ತರಿಸುವರು. ಈ ಉರುಪು ಮಸಾಲೆಯನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುವುದು.

ಬಾಯಿಯ ಲೋಳ್ಪರೆಯು ಗಡುಸಾಗಿ ಗಟ್ಟಿತನ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದು, ಬಿರುಸು ಬಳುವಳಿ ಪಡೆಯುವುದು. ಅಲ್ಲಾಡುವಿಕೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯೊಡ್ಡುವುದು, ನಾಲಿಗೆ ಹೊರಚಾಚಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದೆ. ಬಾಯಿಯ ಲೋಳ್ಪರೆಯ ನಾರುಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಹಾವಳಿ 20-40 ವರ್ಷದವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಗುಟ್ಕಾ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಈ ತೊಂದರೆಯ ತೀವ್ರತೆ ಕಾಣಿಸುವುದು. ಸುದೈವದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ - ಕಾಲ ಮಿಂಚುವ ಮುನ್ನ ಗುಟ್ಕಾ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ದವಡೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣ ತೆರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗುಟ್ಕಾದಲ್ಲಿ ಶೇ. 80ರಷ್ಟು ಅಡಿಕೆ ಇದೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ನಿಖರವಾಗಿ ಬೇರೆ ಏನಿದೆ ಎಂದು ಈತನಕ ಯಾರೂ ಹೇಳಿಲ್ಲ. ಸಿ.ಎಫ್.ಟಿ.ಆರ್.ಐ. ಈ ಕುರಿತು ವಿಸ್ತೃತ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದ್ದರೂ, ಅದರ ವರದಿ ಎಲ್ಲಿದೆ? ಏನಾಗಿದೆ? ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಖಾಸಗಿ ಸಂಶೋಧನೆ ಪ್ರಕಾರ ಕೆಮ್ಮಿನ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಅಮಲು ಪದಾರ್ಥ 'ಕೋಡಿನ್' ಭಾರತಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ನೂರುಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಆಮದಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೋಡಿನ್ ಗುಟ್ಕಾದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಈ ಸಂಶೋಧನೆ ಹೇಳುತ್ತಿದೆ.



ಾಲಾರಸ ಬತ್ತಬಹುದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಲೂ ಹುದು.

ಡಾ. ಭೋಸಲೆಯವರ ಅಧ್ಯಯನ ಬಾಯಿಯ ೋಳ್ಪರೆಯ ಗಡಸುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯ ಹಾವಳಿ ರ್ನಾಕ್ಯುಲ್ಲಮ್‌ನಲ್ಲಿ ದೇಶದ ಉಳಿದ ಪ್ರದೇಶ ಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದು ಸ್ಪಟಿಕದಷ್ಟೇ ಸ್ಪಷ್ಟ. ರೋಗಿಗಳ ಅನುಸರಿಕೆ ಇದು ಕ್ಯಾನ್ಸರಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗುವುದನ್ನು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದೆ.

ಗುಟ್ಕಾ ಚೀಟುಗಳಲ್ಲಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಮೆಂಥೋಲ್ ಎಂಬ ಅಂಶ ಬಾಯಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. 1988ರ ನಿಯಮದಂತೆ 1 ಕಿಲೋ ಪಾನ್‌ಮಸಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 0.3 ಗ್ರಾಂ ಮೆಂಥೋಲ್ ಮಾತ್ರ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ, ಉತ್ಪಾದಕರು 1 ಕಿಲೋ ಪಾನ್‌ಮಸಾಲೆ ತಯಾರಿಸಲು ಅದಕ್ಕೆ ಹದಿನೈದು ಪಟ್ಟಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು (4.5 ಗ್ರಾಂ) ಮೆಂಥೋಲ್ ಹಾಕಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಪಾನ್ ಮಸಾಲೆಯ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ನಿಜ. ಆದರೆ, ರುಚಿಯ ರಂಗಿನಲ್ಲಿಯೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರಂಗೋಲಿ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ಿಶ್ಚಿತ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ೋಚರಿಸುವ ಅಸಾಧಾರಣ ಕಲೆಗಳು ಬಹುದಿನಗಳವರೆಗೆ ಬೇರು ಬಿಟ್ಟರೆ, ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ತುರ್ತಾಗಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ತಿರುವನಂತಪುರದ ಪ್ರಾಂತೀಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೇಂದ್ರ ಅಮೆರಿಕದ ಬಾಲ್ಟಿಮೋರ್‌ನಲ್ಲಿಯ ಜಾನ್ ಹಾಪ್‌ಕಿನ್ಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ುಟ್ಕಾ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿತ್ತು. ದೇಶದ ವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಜನಪ್ರಿಯ 22 ಗುಟ್ಕಾ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿತ್ತು. ಸಂಶೋಧನಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸಿ. ಇವು ಭಾರಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿತ್ತು. ಜನಪ್ರಿಯ ುಟ್ಕಾಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ.8ರಿಂದ 14ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ 'ನೈಟ್ರೋಕ್ವಿನೋನಿಲ್ ಆಕ್ಸೈಡ್' ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ಇದ್ದು, ಇದು ಬಾಯೊಳಗೆ ಸಾವನ್ನು ಕರೆಯುವ ಸಾಧನ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಗುಟ್ಕಾಕ್ಕೆ ಬಳಸಲಾಗುವ ಕೃತಕ ಸುವಾಸನೆ ಯಾವುದೆಂದು ಕಂಪನಿಗಳು ಇನ್ನೂ ರಹಸ್ಯವಾಗಿಯೇ ಇಟ್ಟಿವೆಯಾದರೂ, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ ಇದು 'ಗ್ಯಾಂಬಿಗಿಯನ್.' ಚರ್ಮ ಹದಮಾಡಲು ಬಳಸುವ ಈ ಪದಾರ್ಥ ಪದೆಪದೆ ತಿನ್ನುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ ಚಟವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಸತ್ತ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಚರ್ಮ ಹದಮಾಡುವ ರಸಾಯನ ಸೇರಿಸಿದ ಗುಟ್ಕಾದಿಂದ ಬದುಕಿಕ್ಕವರ ಚರ್ಮ ಹತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗುಟ್ಕಾವನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಅಗಿಯುತ್ತಾರೆ. ಆಚಾರವಿಲ್ಲದ ನಾಲಿಗೆಗೆ ಅರ್ಬುದ ಅಪ್ಪಿ, ಬಿರುಸಾಗಬಹುದು. ಗಂಟಲಿಗೆ ಗಾಪ್ಪ ಅಡರಿ ಕೆಮ್ಮಿನ ಕಾಣಿಕೆ ಸಿಗಬಹುದು. ಗಂಟಲಿಗೆ ಗಂತಿಗಡ್ಡೆಗಳು ಗಂಟು ಬೀಳಬಹುದು. ಗುಟ್ಕಾವನ್ನು ಅಗಿದು ಅಗಿದು ಉಗಿದರೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಂತೆ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಗುಟ್ಕಾ ಅನ್ನನಾಳದ ಮೂಲಕ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅನ್ನಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಉರಿತ ಉಂಟಾಗಿ, ಕೆರಳಿ ಹುಣ್ಣಾಗಬಹುದು. ತಿಂದ ಕೂಳು ನೀರು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದು. ಇಸಾ ಬೇವಿನಕಾಯಿಯಂಥ ಹಚ್ಚ ಹಸುರಿನ ಪಿತ್ತ ಕೀಳಬಹುದು. ಹಸಿವು ಕುಗ್ಗುವುದು, ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯ ತಾಳ ತಪ್ಪುವುದು. ಕೊರತೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಕರಿನೆರಳು ಕುಣಿಯಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲ ಜೀವಿಯನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಹಿಪ್ಪೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ತೊಡಕು ತೊಂದರೆಗಳ ಉದಾರ ಉಡುಗೊರೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ನರಕಯಾತನೆಯಲ್ಲಿ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೂ ಗುಟ್ಕಾ ಅಗಿಯುವ ಹಪಹಪಿ ಮಾತ್ರ ತಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮತ್ತೊಂದು ಭೀಕರ ಸುದ್ದಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಜಿತ್ತರಗೊಂಡಿದೆ. ಗುಟ್ಕಾ ವಂಶವಾಹಿಗಳ ಮೇಲೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಮೂಲಕ ಸಾದರಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು 'ಗುಟ್ಕಾ ಜೀನೊಟಾಕ್ಸಿಕ್ ಪರಿಣಾಮ' ಎಂದು ಕರೆದಿರುವುದು. ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಒಮ್ಮೆ 0.01 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು ಗುಟ್ಕಾ ಅಂಶವನ್ನು ಹಾಕಿದಾಗ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಚಿತ್ರ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾದವು. ಬರಬಹುದಾದ ಭೀಕರ ವ್ಯಾಧಿಗಳ ಸುಳಿವು ನೀಡಿದವು. ಇನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಗುಟ್ಕಾ ಸೇವಿಸುವವರ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಎಂಥಾ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಓದುಗರೇ ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಗುಟ್ಕಾ ಕಾರಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಗಂಟಲಿನ ಕೆರೆತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖಕ್ಕೆ ಶರೀರದ ರಕ್ತವೆಲ್ಲಾ ಹರಿದು ಬಂದಂತಾಗಿ ಮುಖವೆಲ್ಲ ಅಂಜುರಿಯ ಹಾಗೆ ಕೆಂಪಾಗುತ್ತದೆ, ತಲೆಭಾರವಾಗುತ್ತದೆ, ತಲೆ ಸುತ್ತುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಭಯಭೀತಿ ಮುತ್ತುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತಳಮಳ, ಮನದಲ್ಲಿ ಕಳವಳ, ಎದೆ ಬಿಗಿದಂತಾಗಿ ವಾಂತಿ ಬಂದಂತಾಗಬಹುದು. ಸಂಕಟ ಸುರಿಯುವುದು, ತಪ ತಪ ಬೆವರು ಬಸಿಯುವುದು, ಗುಟ್ಕಾ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೃದಯದ ಧಮನಿಗಳೂ ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇಡೀ ಶರೀರಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವ ಹೃದಯವೇ ರಕ್ತಪೂರೈಕೆಯ ಕೊರತೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ, ತತ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಗುಟ್ಕಾ ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಎದೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಎಲ್ಲ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಗುಟ್ಕಾದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತಿರುವ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು.

ಗುಟ್ಕಾ, ಮದುವೆ ಮನೆ ತಪ್ಪಿಸಿ ಮಸಣಕ್ಕೆ ಕಳಿಸುವ ಮಹಾಮಾರಿ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ ರೋಗದ ಹೆದ್ದಾರಿ, ಅನ್ನನಾಳಕ್ಕೆ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಸುರಿದ ಉದರ ಶೂಲೆಗೆ, ಏಡಿಗಂತಿಗೆ, ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕೊನೆಗೆ ನಪುಂಸಕತ್ವಕ್ಕೂ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಸೂಪರ್ ಹೈವೇ.

ಭೀಕರ ಸಮಸ್ಯೆ...

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಗುಟ್ಕಾ ಸಮಸ್ಯೆ ಕೇವಲ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಒಂದು ದೇಶದ ಯುವಜನಾಂಗ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಭೀಕರ ಸಮಸ್ಯೆ ಕೂಡ. ಆ ದೇಶದ ಯುವಕರ ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲದ ಅಸ್ಥಿರ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯ ಪ್ರತೀಕ ಕೂಡ. ಈಗ ಗುಟ್ಕಾ ಬೇರೆ ಬೇರೆ

ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ, ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ, ರುಚಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಲಂಕೃತಗೊಂಡು ಯುವ ಪೀಳಿಗೆಯ ಮನಸೆಳೆದು ಮಂದ ವಿಷವಾಗಿ ಅವರ ಹೊಟ್ಟೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಉತ್ಪಾದನೆ, ಪ್ರಚಾರ ನಿರಂತರವಾಗಿ, ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆದರೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಮುಖವಾಡ ತೊಟ್ಟು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ರಾರಾಜಿಸಬಹುದು. ಹಲವಾರು ಹೊಸ ಹೊಸ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಂತೆ ಹೊತ್ತು ತರಬಹುದು.

ಯುವ ಪೀಳಿಗೆಆಯ್ಕೆ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಹವ್ಯಾಸ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಗುಟ್ಕಾಕ್ಕೆ ಗುಲಾಮನಾಗುತ್ತಲಿದೆ. ವಿಚಿತ್ರ ಆದರೂ ಸತ್ಯ ಎನ್ನುವ್ವಂತೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿಯ ಕೆಲವು ಗೌರವಾನ್ವಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆ ಹೊಂದಿದವರು ಗುಟ್ಕಾಕ್ಕೆ ಶರಣು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಗುಟ್ಕಾ ಹಾವಳಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಸ್ವರೂಪ ತಾಳಿ ಹೂಂಕರಿಸುತ್ತಿದೆ...

...ಆದ್ದರಿಂದ ಸರಕಾರ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಿಂತಕರು, ಪೋಷಕರು ಬುದ್ಧಿಜೀವಿಗಳು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ತಿ ಗಮನ ಹರಿಸಿ ಗುಟ್ಕಾ ಉತ್ಪಾದನೆ, ಮಾರಾಟ ಮತ್ತು ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬರುವ ಯುವ ಪೀಳಿಗೆ ಕೇವಲ ಹಣವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದೆ, ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಇಡೀ ದೇಶವೇ ಅನಾ ರೋಗ್ಯದ ಆಗರವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ಗುಟ್ಕಾ ಚೀಟುಗಳಲ್ಲಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಮೆಂಥೋಲ್ ಎಂಬ ಅಂಶ ಬಾಯಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. 1988ರ ನಿಯಮದಂತೆ 1 ಕಿಲೋ ಪಾನ್ ಮಸಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 0. 3 ಗ್ರಾಂ ಮೆಂಥೋಲ್ ಮಾತ್ರ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ, ಉತ್ಪಾದಕರು 1 ಕಿಲೋ ಪಾನ್‌ಮಸಾಲೆ ತಯಾರಿಸಲು ಅದಕ್ಕೆ ಹದಿನೈದು ಪಟ್ಟಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು (4. 5 ಗ್ರಾಂ) ಮೆಂಥೋಲ್ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಪಾನ್ ಮಸಾಲೆಯ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ನಿಜ. ಆದರೆ, ರುಚಿಯ ರಂಗಿನಲ್ಲಿಯೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರಂಗೋಲಿ ಹಾಕುತ್ತದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ೨೮೦ ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿ ಮೌಲ್ಯದ ಗುಟ್ಕಾ ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ಬೆಚ್ಚಿ ಬೀಳಿಸುವ ಸಂಗತಿ. ಜಾಹೀರಾತಿನ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಚಾರ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಗುಟ್ಕಾ ದಿನೇದಿನೇ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನರನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಕರಾಳ



ಕಫಿಮುಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕುತ್ತುಗಳ ಕಾಣಿಕೆ ನೀಡುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಜನರ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನೇ ಬಂಡವಾಳವಾಗಿಸಿಕೊಂಡ ಗುಟ್ಕಾ ಕಂಪನಿಗಳ ಮಾರಾಟದ ವಹಿವಾಟು ದಿನೇದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಕಂಪನಿಗಳ ಕಾಸಿನ ಕಟ್ಟುಗಳು ನಾಡನಾಯಕರ ಬಾಯಿಗೆ ಭದ್ರ ಬೀಗ ಹಾಕಿವೆ. ಹಾಕುತ್ತಲೂ ಇವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಜನರ ಜೀವಕ್ಕೆ ಪುಡಿಕಾಸಿನ ಬೆಲೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಕಾಲ ಮಿಂಚುವ ಮೊದಲು ಬುದ್ಧಿಜೀವಿಗಳು ಬೀದಿಗಿಳಿಯಬೇಕು. ಸಮೂಹ ಮಾಧ್ಯಮಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಗುಟ್ಕಾದ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯದ ಅರಿವು ಅರಳಿಸಬೇಕು. ಆಗ ನಾಡಿನ ಯುವಶಕ್ತಿ ದೊಡ್ಡ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆದೀತು; ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಬತ್ತಿ ಹೋದೀತು;; ಭಾರತಾಂಬೆಯ ಒಡಲು ಬರಿದಾದೀತು!

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಆರೋಗ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು, ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ, ಬಾದಾಮಿ - 587 201, ಬಾಗಲಕೋಟೆ ಜಿಲ್ಲೆ

ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿ ನಿಮ್ಮ ತೂಕ



ಬಹಳಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಇಂದು ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಮಂತ್ರಣ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಷ್ಟಾಗಿಯೂ ಅವರು "ನಾನೇನೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ತಿನ್ನುತ್ತಿಲ್ಲ, ಆದಾಗ್ಯೂ ನನ್ನ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದೇಕೆ?" ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ "ಏನೂ ತಿನ್ನದೇ ಇರುವುದು" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರಲ್ಲ, ಅದೇ ಅವರ ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣ. ನಾನೇನೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದೆನ್ನುತ್ತಲೆ ಅವರು ಅತ್ತಿತ್ತ ಹೋಗುತ್ತಲೇ ಬಿಸ್ಕತ್ತು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಚಹಾ ಗುಟುಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹುರಿದ- ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುತ್ತ ಮತ್ತೇನೋ ಬಾಯಿ ಚಪ್ಪರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದವೆಂದು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಅದನ್ನೂ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹೊತ್ತಲ್ಲದ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಗೆ ಕಷ್ಟ ಕೊಡುವುದು ಇವೇ ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ.

◆ ಮೊತ್ತ ಮೊದಲು ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೇರಿ, ಹೊತ್ತಲ್ಲದ ಹೊತ್ತಿನ ತಿನಿಸಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಿ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ 'ಇಂದು ನಾನು ಏನೇನು ತಿಂದೆ' ಎಂದು ಇಡೀ ದಿನದ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿ. ನೀವು ಒಂದು ಬಿಸ್ಕತ್ತನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ತಿಂದಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಅದನ್ನು ಲೆಕ್ಕದಿಂದ ಹೊರಗಿಡಬೇಡಿ.

◆ ಉಳಿದ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಎಸೆಯುವುದೇಕೆ ಎಂದು ನೀವು ಹಸಿವಿಲ್ಲದೆ ತಿನ್ನಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಕೆಲೋರಿ ಏಕತ್ರಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

◆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ತೂಕದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೇರಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರೆ, ಹುರಿದ-ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ ಕಂಡಕೂಡಲೇ ತಿನ್ನಬೇಕೆಂಬ ಮೋಹವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಿಗೊತ್ತಿ.

◆ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರಲಿ.

◆ ವೇಗದ ನಡಿಗೆ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೊಬ್ಬು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಇದೊಂದು ಸೂಕ್ತ ಉಪಾಯ. ನೀವು ಸಾಕಷ್ಟು ದೂರ ಹೋಗುತ್ತಿರುವಿರಿ, ಆದರೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೋಗುವುದರ ಬದಲು ವೇಗದಿಂದ ಹೋಗಿ. ನಿಧಾನ ನಡಿಗೆಯಿಂದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಪರಿಣಾಮವೇನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

◆ ನೀವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಲಿಫ್ಟ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಬಳಸುವ ಬದಲು ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಿ.

◆ ದಿನವೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಬಹಳಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ನಮ್ಮ ಕೆಲಸವೇ ಸಾಕಷ್ಟಿರುವಾಗ ಇನ್ನೆಂಥ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬೇಕು ಎಂದು ಅನಾಸಕ್ತಿ ತೋರುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಕೆಲಸದೊಂದಿಗೆ ದೇಹ ದಂಡಿಸಲು ಒಂದಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಹ ಆವಶ್ಯಕ.

◆ ಆಗಾಗ ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತೆಂದು ಮತ್ತೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಹತೋಟಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

ಅರಿಸಿನ ಕಾಮಾಲೆ: ಎರಡು ಚಮಚ ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಎಲೆಗಳ ರಸಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಮೊಡವೆ, ಕಜ್ಜಿ-ಚಿವರು ಗುಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ: ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ತುರಿದು, ಅರೆದು, ಲಿಂಬೆ ರಸ ಬೆರೆಸಿ, ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

ಚೇಳಿನ ವಿಷಕ್ಕೆ: ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ತೊಳೆಗಳನ್ನು ಉಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಅರೆದು, ಚೇಳು ಕುಟುಕಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ವಿಷದ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ಶೃತಿ ಎಸ್. C/o. ಶಾಮಭಟ್, ಶಂಕರಪುರ (ಮಳಲೂರು ಅಂಚೆ) ತೀರ್ಥಹಳ್ಳಿ-577 432.

ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಸುರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ: ಜಜ್ಜಿದ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನಾಗಲಿ, ಹೊಸ ಸಗಣಿಯನ್ನಾಗಲೀ ಮೂಗಿಗೆ ಹಿಡಿದು ವಾಸನೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುವುದು.

ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ನಿವಾರಿಸಲು: ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಬೀಜ ಹಾಗೂ ಒಣಶುಂಠಿಯ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಗುಣವಾಗುವುದು.

ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿನ ಕಲೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಹೆಸರು ಕಾಳಿನ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮೈ ಉಜ್ಜಿ ತೊಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಚರ್ಮದ ಕಲೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು.

ಎಲ್.ಎಸ್.ರಘುವರ್ಧನ, ಲಿಂಗದಹಳ್ಳಿ, ಪಾವಗಡ ತಾ॥, ತುಮಕೂರು-561 202.

ಜಠರದ ಹುಣ್ಣು-ಉರಿಮೂತ್ರ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ತಾಜಾ ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲಿಗೆ ನಿಂಬೆರಸ, ಹಸಿಶುಂಠಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಒಂದಿಷ್ಟು ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಭೇದಿ: ಹವೀಜ ಕಾಳಿನ ಪುಡಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕ್ಕಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ತದ್ದು: ಉತ್ತರಾಣಿ ಎಲೆಯನ್ನು ಗೋಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ತದ್ದಿಗೆ ಹೊರಲೇಪನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಎಸ್.ವ್ಹಿ. ಅರಬಟ್ಟಿ, ಇಟ್ನಾಳ ಅಂಚೆ, ಚಿಕ್ಕೋಡಿ ತಾ॥, ಬೆಳಗಾವಿ-591 222

ಕಫದ ಬಾಧೆ: ಅರ್ಧಚಮಚ ಹಸಿಶುಂಠಿ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ತುಳಸಿರಸ ಸೇರಿಸಿ ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಕುಡಿದರೆ ಕಫದ ಬಾಧೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ: ಹಸಿಶುಂಠಿ ಚೂರನ್ನು ಜಜ್ಜಿ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲ ದೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ತಿಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಉಬ್ಬರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ವಾತಪ್ರಕೋಪ: ಹಸಿಶುಂಠಿ ಜಜ್ಜಿ, ಅದನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಗ್ಯಾಸಿನಿಂದ ಬರುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ: ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಮುನಿ (ನಾಚಿಕೆ ಮುಳ್ಳು) ಸಸಿಯನ್ನು ಬೇರು ಸಹಿತ ಕಿತ್ತು, ತೊಳೆದು, ಸ್ವಲ್ಪ ಜಜ್ಜಿ, ಒಂದು ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ 2 ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲೋಟ ಆಗುವವರೆಗೂ ಕುದಿಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಜ್ವರ ವಾಸಿಯಾಗಲು: ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿಯ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಇಲ್ಲವೆ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ರಸ ತೆಗೆದು, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ, ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಜ್ವರ ಬಹುಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಟ್ಟಿನ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು: ಎರಡು ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆಯ ಕಾಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿರಿ, ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಂಬೆರಸ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ, ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಕುಡಿದರೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಶ್ರೀದೇವಿ ಕಡಕೋಡು, ಸಸರವಳ್ಳಿ, ಸಾಗರ ತಾ॥, ಶಿವಮೊಗ್ಗ -577 403.

ಮುಟ್ಟು ಮುಂದೂಡಲು: ಒಂದು ಚಮಚ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮುಟ್ಟು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು.

ಋತುಸ್ರಾವ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ: ಬಾಳೆಯ ಹೂವನ್ನು ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿ ರಸ ತೆಗೆದು, ಅದನ್ನು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ರಕ್ತದ ಋತುಸ್ರಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೆ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಸಹಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಮೂತ್ರ ಬಂದಾಗಿದ್ದರೆ: ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು, ಅದನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲೇ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೆ ಸೌತೆಬೀಜವನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಸೈಂದವಲವಣ ಒಂದು ಚಮಚ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಮೂತ್ರ ಸರಾಗವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಮುಟ್ಟುನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಕರಿಎಳ್ಳು ಹುರಿದು, ಬೆಲ್ಲ ಏಲಕ್ಕಿ ಸೇರಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ, ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ ಒಂದೊಂದು ಉಂಡೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮುಟ್ಟುನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಡಾ॥ ವೈ.ಎಸ್.ಸುಬ್ಬಣ್ಣ, ಇನ್‌ಕಮ್ ಟ್ಯಾಕ್ಸ್ ಕಾಲೋನಿ, ನಂ.2, ಇನ್‌ಫೆಂಟ್ರಿ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂ-1.

ಮನೆಮದ್ದು

ಅಂಗೈ-ಅಂಗಾಲು

ಉರಿಗೆ: ಊಟದಲ್ಲಿ ಹಸಿ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬಳಸಿ. ಜೊತೆಗೆ ಮೆಂತ್ಯ ನೆನೆಯಿಸಿ, ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಅಂಗೈ- ಅಂಗಾಲುಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

ಗಂಟಲುನೋವು: ಒಂದು ವೀಳ್ಯದೆಲೆಯೊಡನೆ ಒಂದು ಲವಂಗ ಅಥವಾ ಕರಿಮೆಣಸನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಸೌಂದರ್ಯವೃದ್ಧಿಗೆ: ಹಸಿಗಡಲೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ, ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿ, ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ಕೆ.ಆರ್.ಸರಿತಾ, ಕೋಡಿಹಳ್ಳಿ (ಅನೂರು ಅಂಚೆ) ಚಿಂತಾಮಣಿ ತಾ॥, ಕೋಲಾರ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಸೊಂಟನೋವು: ಅಶ್ವಗಂಧ ಚೂರ್ಣ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಎರಡನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ, ಎರಡು ಪಟ್ಟು ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಸೇವಿಸಿ.

ಅರೆತಲೆನೋವು: ಅಶ್ವಗಂಧ ಚೂರ್ಣ ಒಂದು ಚುಟುಕು ನಶ್ಯ ಮಾಡಿದರೆ ತೀವ್ರತರವಾದ ಅರೆತಲೆನೋವು ವಾಸಿಯಾಗುವುದು.

ಸಮಾಗಮದ ಶಕ್ತಿವೃದ್ಧಿಗೆ: ಒಂದು ಜಾಯಿಕಾಯಿಗೆ ಸಣ್ಣರಂಧ್ರ ಮಾಡಿ ಕಾಲುಲೀಟರ್ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ. ಹಾಲು ಸಂಪೂರ್ಣ ಇಂಗಿದ ಬಳಿಕ ಜಾಯಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆದು, ಸಮಾಗಮದ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಪೂರ್ವ ಜಾಯಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ರಸ ಹೀರಬೇಕು.

ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ತೊಂದರೆ: ಮುಟ್ಟಿನ 1-2 ದಿನಗಳ ಮುಂಚೆ ಗರಿಕೆಹುಲ್ಲಿನ 2-3 ಚಮಚ ರಸವನ್ನು ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಸ್ರಾವ, ಸೊಂಟನೋವು ಶಮನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಜಿ.ರಮೇಶ್, ಶತಾಯು ಕ್ಲಿನಿಕ್, ರಾವ್ ತಾಲೀಮ, ಬೀದರ್-584 401

ಮೂಗು-ಬಾಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ: ಈರುಳ್ಳಿ ಜಜ್ಜಿ, ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಮೂರು ಹನಿ ಹಿಂಡಿದರೆ ರಕ್ತ ಬರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೆ ಹಸಿದಾಳಿಂಬೆ ಹೂವನ್ನು ಎದೆಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು, ಆ ರಸದ 3-4 ಹನಿ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂಡಿದರೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಮೂಗು ಬಿಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಸುರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ: ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಮರ್ಧಿಸಿ, ಆ ರಸದ 4-5 ಹನಿಯನ್ನು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದರೆ ರಕ್ತ ಬರುವುದು ತಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಡಾ॥ ಮಹಮ್ಮದ್ ಯೂನಸ್, ಕಸ್ತೂರಬಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ, ಮಲ್ಲಾಡಿಹಳ್ಳಿ-577 551.

ಎದೆನೋವು: ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸೀಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕೆಮ್ಮುಸಹಿತ ಬರುವ ಎದೆನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಗಾಯಗಳಾದಾಗ: ಶ್ರೀಗಂಧದ ಚಕ್ಕೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇದು ಊತ ಇರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಊತ ಇಳಿದು ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೌಮ್ಯ ಬಸವರಾಜ್, ಹೆತ್ತಕ್ಕಿ ಶಿವನಾಪುರ ಅಂಚೆ, ಹೊಸಕೋಟೆ ತಾ॥ ಬೆಂ. (ಗ್ರಾ) ಜಿಲ್ಲೆ.

ನಿಮಗೆ ಖಚಿತವೆನಿಸಿದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಈ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ಬರೆಯಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸದೊಂದಿಗೆ, ಕಾರ್ಡು, ಇನ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್ ಮೇಲೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಳಾಸ ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸಿ ರವಾನಿಸಿ. ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸದ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಗಮನಿಸಿ

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
"ಮನೆ ಮದ್ದು ವಿಭಾಗ"
ನಂ. 122, ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 010

ರೋಗ ನಿವಾರಕ ಸೊಪ್ಪುಗಳು

● ಜಿ.ಜಿ. ಜೈಶೂರ್

ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು

ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸಬಕ್ಕಿ ಸೊಪ್ಪು ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ತರಕಾರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಸುವಾಸನೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ಸೊಪ್ಪೆಂದರೆ ಸಬ್ಬಸಿಗೆ. ಇದರ ಸುವಾಸನೆಗೆ ಕಾರಣ ಆದರಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ವಿಶೇಷ ಬಗೆಯ ತೈಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ಫೆಲ್ಲಾಂಕ್ರೀಸ್ ಎಂಬ ತೈಲವಿದೆ. ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾರ್‍ರೋನ್ ಎಂಬ ತೈಲವಿದೆ.

100 ಗ್ರಾಂ ಸಬ್ಬಸಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು	
ತೇವಾಂಶ	88.0 ಗ್ರಾಂ
ಸಸಾರಜನಕ	3.0 ಗ್ರಾಂ
ಮೆದಸ್ಸು	0.5 ಗ್ರಾಂ
ಖನಿಜಾಂಶ	2.2 ಗ್ರಾಂ
ನಾರಿನಂಶ	1.1 ಗ್ರಾಂ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್	5.2 ಗ್ರಾಂ
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	190 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
ಪಾಸ್ಪರಸ್	4.2 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
ಕಬ್ಬಿಣ	17.4 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವ	25 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ

ಔಷಧಿ ಗುಣಗಳು

● ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ ಹಾಲು ವಾಂತಿ ಮಾಡುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಕಷಾಯವನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಅಜೀರ್ಣ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ವಾಂತಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

● ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಅಡುಗೆಯನ್ನೂ, ಪಲ್ಯವನ್ನೂ ಆಗಾಗ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

● ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಿಶಿನಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ವ್ರಣಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ವ್ರಣಗಳು ಬೇಗನೇ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

● ಋತುಸ್ರಾವ ತಡವಾಗಿ ಆಗುವಂತಹ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಒಂದು ಔನ್ಸ್ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಹಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಋತುಸ್ರಾವ ನಿಯಮಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಾಗುತ್ತದೆ.

● ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಚಟ್ನಿ ಪುಡಿ ತಯಾರಿಸಿ ಆಗಾಗ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ.

● ಬಾಣಂತಿಯರು ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹಾಲಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

● ವಾತರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳುವವರಿಗೆ ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ.

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು

ದೈನಂದಿನ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದೆ. ದಿನನಿತ್ಯವೂ ತಯಾರಿಸುವಂತಹ ಸಾರು, ಹುಳಿ, ಪಲ್ಯ ಮೊದಲಾದ ಅನೇಕ ಅಡುಗೆ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸುವಾಸನಾಶಕ್ತಿ ಇದಕ್ಕಿದೆ.

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಅದರ ಬೀಜ ಅಡುಗೆ ಹಾಗೂ ಔಷಧದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

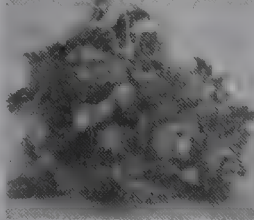
100 ಗ್ರಾಂ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು	
ತೇವಾಂಶ	86.3 ಗ್ರಾಂ
ಸಸಾರಜನಕ	3.3 ಗ್ರಾಂ
ಮೆದುಸ್ಸು	0.6 ಗ್ರಾಂ
ಖನಿಜಾಂಶ	2.3 ಗ್ರಾಂ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್	6.3 ಗ್ರಾಂ
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	184 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
ಪಾಸ್ಪರಸ್	72 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
ಕಬ್ಬಿಣ	8.5 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
'ಎ' ಜೀವಸತ್ವ	864.5137ಐ.ಯು
ಬಿ ಜೀವಸತ್ವ	60 ಎಂ.ಸಿ.ಜಿ.
ಸಿ ಜೀವಸತ್ವ	131 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
ಪೋಟಾಷಿಯಂ	453 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ.
ಆಕ್ಸಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ	5 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ

ಔಷಧಿ ಗುಣಗಳು

● ಬಿಸಿಲಿನ ಬೇಗೆಯಿಂದ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸುರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಮೂಗಿಗೆ ಹಿಡಿದರೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ತಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

● ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಊಟದ ನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ದಂತಕ್ಷಯ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

● ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



● ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಸಮಪ್ರಮಾಣದ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

● ಎರಡು ಚಮಚ ಸೊಪ್ಪಿನ ತಾಜಾ ರಸವನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ, ವಾಂತಿ, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕರಿಬೇವು ಸೊಪ್ಪು

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಹಾಗೆ ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಸಹ ಒಂದು ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿದರೆ ಅಡುಗೆಗೆ ಕಂಪು ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಕರಿಬೇವಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಎಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿವೆ.

ಕರಿಬೇವಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು	
ತೇವಾಂಶ	63.8 ಗ್ರಾಂ
ಸಸಾರಜನಕ	6.1 ಗ್ರಾಂ
ಮೆದುಸ್ಸು	1.0 ಗ್ರಾಂ
ಖನಿಜಾಂಶ	4.0 ಗ್ರಾಂ
ನಾರಿನಂಶ	6.4 ಗ್ರಾಂ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್	18.7 ಗ್ರಾಂ
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	830 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
ಫಾಸ್ಪರಸ್	57 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
ಕಬ್ಬಿಣ	4.0 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
'ಎ' ಜೀವಸತ್ವ	13.580 ಐ.ಯು
ಬಿ.1 ಜೀವಸತ್ವ	192 ಎಂ.ಸಿ.ಜಿ.
ಬಿ2 ಜೀವಸತ್ವ	192 ಎಂ.ಸಿ.ಜಿ.
ಸಿ ಜೀವಸತ್ವ	4 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ

ಔಷಧಿ ಗುಣಗಳು

● ಕರಿಬೇವಿನ ಚಟ್ನಿ ತಯಾರಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ನಾಲ್ಕೈದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ನಿರಂತರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ದೇಹತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

● ಕರಿಬೇವು ಎಲೆಯ ತಾಜಾ ರಸವನ್ನು ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ವಾಕರಿಕೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

● ಕರಿಬೇವು ಸೊಪ್ಪಿನ ಹಸಿಎಲೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬಳಲಿಕೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

● ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳ ತಾಜಾರಸವನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಪೊರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣಿನ ಕಾಂತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

● ಮಧುಮೇಹ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ನಾಲ್ಕೈದು ಹಸಿಎಲೆಗಳನ್ನು ಅಗಿದು ತಿಂದರೆ ಉಪಶಮನ ಲಭಿಸುವುದು.

● ಕರಿಬೇವಿನ ಚಿಗುರು ಎಲೆಗಳನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಲ್ಲಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ರೋಗಿಗಳ ಆಸನದ ಉರಿ ಮತ್ತು ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ●

ವಿಕ್ರಮ್ ಟ್ರಾವೆಲ್ಸ್

(ಕರ್ನಾಟಕ ಸರಕಾರದಿಂದ ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆದ ಪ್ರವಾಸ ಸಂಸ್ಥೆ)

H.O.: ಮಂಗಳೂರು: 44, ವೆಂಕಟ್ರಮಣ ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್, ಟೆಂಪಲ್ ಸ್ಕ್ವೇರ್, ಕಾರ್‌ಸ್ಟ್ರೀಟ್, ಮಂಗಳೂರು.
© 494140, 491109, (O), 459445 (R). Fax:493646

ಬೆಂಗಳೂರು : 404, 1ನೇ ಮಹಡಿ, ಸಂಪಿಗೆ ರೋಡ್, 8ನೇ ಕ್ರಾಸ್ ಬಳಿ, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ, ಬೆಂಗಳೂರು - 3, & 3461222, 3462660 (O), 3474033 (R)
ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ : [illegible] 7, [illegible] ಸೆಂಟರ್, [illegible] ಪೇಟೆ, © : 261047, 249066, 246932
ಶಿವಮೊಗ್ಗ : ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಬೆಡ್ ಸೆಂಟರ್, ಗಾಂಧಿ ಬಜಾರ್, ರಾಮಣ್ಣ ಶೆಟ್ಟಿ ಪಾರ್ಕ್ ಬಳಿ. © : 71930, 75075 (R)
ಶಿರಸಿ : ಹೆಗ್ಡೆ 'ವೈಶಾಲಿ'. © : 35450, 38224.
ಧಾರವಾಡ : ಶ್ರೀ ದತ್ತ ಟ್ರಾವೆಲ್ಸ್ ಕಾರ್ನರ್, ವಿದ್ಯಾಗಿರಿ © . 748139, (O), 744513 (R)
ಬೆಳಗಾಂ : ಶ್ರೀರಾಮ್ ಟ್ರಾವೆಲ್ಸ್. © : 469299, (O), 489123, (R).
ಕಾಂಞಂಗಾಡ್ : ಕೈಲಾಸ್ ಥಿಯೇಟರ್ ಬಳಿ, ಕಾಸರಗೋಡು ಜಿಲ್ಲೆ. © : 704896 (O), 704226 (R).
ದಾವಣಗೆರೆ : ಶ್ರೀಮೂರ್ತಿ ಟ್ರಾವೆಲ್ಸ್ © : 34418 (O) ಗದಗ : © : 530269 (O)
ಉಡುಪಿ : ಜ್ಯೋತಿ ಪ್ರಭ ಬನ್ನಂಜೆ © : 530112 (O), 521791 (R)

ಉತ್ತರ ಭಾರತ ಪ್ರವಾಸಗಳು

ಉತ್ತರ ಭಾರತ ಪ್ರವಾಸ (15 ದಿನಗಳು) : ಜುಲೈ : 8, 22 ಆಗಸ್ಟ್ : 15 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ : 9 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 5, 17, 29, ನವೆಂಬರ್ : 11, 23 ಡಿಸೆಂಬರ್ : 9, 21

ಉತ್ತರ ಭಾರತ ಪ್ರವಾಸ (ರೈಲು ಮತ್ತು ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ) - 26/32* ದಿನಗಳು : (ಆಗ್ರಾ -ಮಥುರಾ-ಫತೇಪುರ ಸಿಕ್ರಿ -ಜೈಪೂರ್-ದಿಲ್ಲಿ-ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರ-ಹರಿದ್ವಾರ-ಹೃಷಿಕೇಶ-ಕೇದಾರನಾಥ್-ಬದರಿನಾಥ-ಅಲಹಾಬಾದ್-ವಾರಣಾಸಿ-ಗಯಾ - ಅಯೋಧ್ಯೆ-ಕಾಠ್ಮಂಡು*(ನೇಪಾಳ)-ಕಲ್ಕತ್ತಾ-ಭುವನೇಶ್ವರ- ಪುರಿ-ಕೊನಾರ್ಕ್-ಚೆನ್ನೈ) ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ : 4, 26* ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 2

ಕಾಠ್ಮಂಡು *(ನೇಪಾಳ)- ಕಲ್ಕತ್ತಾ -ಅಹಮದಾಬಾದ್-ಕಾಶಿ ಪ್ರವಾಸ(15/23*ದಿನಗಳು) : (ಅಲಹಾಬಾದ್-ಅಯೋಧ್ಯೆ-ಗೋರಖಪುರ-ಸುನೋಲಿ-ಪೊಕ್ರ-ವಾರಣಾಸಿ-ಗಯಾ-ಹೌರಾ(ಕಲ್ಕತ್ತಾ) -ಭುವನೇಶ್ವರ-ಪುರಿ-ಕೊನಾರ್ಕ್-ಚೆನ್ನೈ) : ಜುಲೈ : 13, 20*, ಆಗಸ್ಟ್ : 5,17,19*, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ : 2, 9*, 16, 18 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 7, 7*,16,28 ನವೆಂಬರ್ : 4*,6,11,27 ಡಿಸೆಂಬರ್ : 2*, 9,18,

ಪುರಿ-ಕಲ್ಕತ್ತಾ-ಡಾರ್ಜಲಿಂಗ್-ಕೊನಾರ್ಕ್-ಕಾಠ್ಮಂಡು*(ನೇಪಾಳ) : ಭುವನೇಶ್ವರ ಪ್ರವಾಸ (18 ದಿನಗಳು) : (ಬೆಂಗಳೂರು-ಚಿಲ್ಕಲೇಕ್-ಗ್ಯಾಂಗ್ಟಕ್-ಸಿಲಿಗುರಿ-ಚೆನ್ನೈ) ಆಗಸ್ಟ್ : 5,19 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ : 9, 23.

ತೀರ್ಥಕ್ಷೇತ್ರ ಸ್ಪೆಷಲ್ ಪ್ರವಾಸ (22ದಿನಗಳು) : (ಆಗ್ರಾ-ದಿಲ್ಲಿ-ಹರಿದ್ವಾರ-ಹೃಷಿಕೇಶ-ಅಲಹಾಬಾದ್-ವಾರಣಾಸಿ(ಕಾಶಿ)-ಗಯಾ-ಬುದ್ಧಗಯಾ ಗಯಾ-ಅಯೋಧ್ಯೆ-ನೈಮಿಷಾರಣ್ಯ-ಚೆನ್ನೈ) ಆಗಸ್ಟ್ : 12 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ : 12 ನವೆಂಬರ್ : 17 ಡಿಸೆಂಬರ್ : 11

ಬದರಿನಾಥ್-ಕೇದಾರ ನಾಥ್ ಯಮುನೋತ್ರಿ-ಗಂಗೋತ್ರಿ ಪ್ರವಾಸ (18 ದಿನಗಳು) : (ದಿಲ್ಲಿ-ಹರಿದ್ವಾರ-ಹೃಷಿಕೇಶ-ಉತ್ತರ ಕಾಶಿ-ರುದ್ರ ಪ್ರಯಾಗ) ಆಗಸ್ಟ್ : 15 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ : 9 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 11

ಕುಲು-ಮನಾಲಿ-ಶಿಮ್ಲಾ ಪ್ರವಾಸ (18ದಿನಗಳು) : (ಆಗ್ರಾ-ದಿಲ್ಲಿ-ರೋಹ್ತಂಗ್ ಪಾಸ್-ಮಣಿಕರನ್-ಅಮೃತಸರ-ಚಂಡೀಗಢ-ಪಿಂಜೋರ್-ಅಂಬಾಲ) ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ : 14, ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 4, 23, ನವೆಂಬರ್ : 16

ಕಾಶಿ-ಗಯಾ-ಅಲಹಾಬಾದ್ ಪ್ರವಾಸ(12ದಿನಗಳು) : (ಚೆನ್ನೈ-ವಾರಣಾಸಿ(ಕಾಶಿ) -ಗಯಾ-ಅಲಹಾಬಾದ್-ಅಯೋಧ್ಯೆ-ಲಕ್ನೋ-ನೈಮಿಷಾರಣ್ಯ) : ಜುಲೈ : 9, 18, ಆಗಸ್ಟ್ : 7, 16, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ : 5,13 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 2,10,18 ನವೆಂಬರ್ : 1,9,18 ಡಿಸೆಂಬರ್: 4,11

ಗುಜರಾತ್ ದರ್ಶನ್ ಪ್ರವಾಸ (12ದಿನಗಳು) : ಅಹ್ಮದಾಬಾದ್-ಅಕ್ಷರ್ ಧಾಮ-ದ್ವಾರಕಾ-ಬೆಟ್‌ದ್ವಾರಕಾ-ಜಾಮನಗರ್-ಪೋರಬಂದರ್-ಜುನಾಗಡ್-ಸಸಾಂಗಿರ್-ಸೋಮನಾಥ್-ಪಲಿಥನ್-ಮೌಂಟ್ ಅಬು) : ಆಗಸ್ಟ್ : 2, 16 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ : 6,20 ನವೆಂಬರ್ : 8,22 ಡಿಸೆಂಬರ್ : 6, 20

ಗುಜರಾತ್-ರಾಜಸ್ಥಾನ ಪ್ರವಾಸ (17 ದಿನಗಳು) : (ಭೋಪಾಲ್-ಇಂದೋರ್-ಉಜ್ಜೈನಿ-ಮಹೇಶ್ವರ-ಪುಷ್ಕರ-ಅಜ್ಮೀರ್-ನಾಥದ್ವಾರ್-ಉದಯಪುರ) ಆಗಸ್ಟ್ : 9 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ :13 ನವೆಂಬರ್ : 15 ಡಿಸೆಂಬರ್ : 13

ಗ್ವಾಲಿಯರ್ -ಖಜುರಾಹೊ-ಉಜ್ಜೈನಿ ಪ್ರವಾಸ (17 ದಿನಗಳು) : (ಭೂಪಲ್-ಇಂದೋರ್-ಉಜ್ಜೈನಿ-ಮಹೇಶ್ವರ-ಓಂಕಾರೇಶ್ವರ-ಶಿವಪುರಿ-ಗ್ವಾಲಿಯರ್-ಭೀಮ್ ಬೆಟ್ಟ) ಆಗಸ್ಟ್ : 14 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ : 14 ನವೆಂಬರ್ : 19 ಡಿಸೆಂಬರ್ : 9

ಜಮ್ಮು -ವೈಷ್ಣೋದೇವಿ ಪ್ರವಾಸ (15 ದಿನಗಳು) : (ದಿಲ್ಲಿ-ಅಮೃತಸರ-ಕಾತ್ರ-ಚಂಢೀಗಢ-ಪಿಂಜೋರ್) : ಆಗಸ್ಟ್ : 5 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ : 9 ನವೆಂಬರ್ :11 ಡಿಸೆಂಬರ್ : 2

ಅಂಡಮಾನ್- ನಿಕೋಬಾರ್ (7 ದಿನಗಳು) : ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ : 9 ನವೆಂಬರ್ :11 ಡಿಸೆಂಬರ್ : 2

ಲಕ್ಷದ್ವೀಪ ವಿಶೇಷ ಪ್ರವಾಸ (8 ದಿನಗಳು) : ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 26 ನವೆಂಬರ್ :1,7,13, ಡಿಸೆಂಬರ್ : 6,19,28, ಜನವರಿ : 10,16,31

ಮಿನಿ ಉತ್ತರ ಭಾರತ (11 ದಿನಗಳು) : ಆಗಸ್ಟ್ : 18, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ : 11,23, ನವೆಂಬರ್ :13,21, ಡಿಸೆಂಬರ್ : 2

[illegible] ಪ್ರವಾಸ (12 ದಿನಗಳು) : ಆಗಸ್ಟ್ : 18, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ : 11,23, ನವೆಂಬರ್ :13,21, ಡಿಸೆಂಬರ್ : 2

ಕಲ್ಕತ್ತಾ ಡಾರ್ಜಲಿಂಗ್ ಸಿಕ್ಕಿಂ ನೇಪಾಳ (17 ದಿನಗಳು) : ಆಗಸ್ಟ್ : 5,19, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ : 9,23, ನವೆಂಬರ್ : 5

ಕಲ್ಕತ್ತಾ ಡಾರ್ಜಲಿಂಗ್ ಸಿಕ್ಕಿಂ ಭೂತಾನ್ (17 ದಿನಗಳು) : ಆಗಸ್ಟ್ : 5,19 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ : 9,23, ನವೆಂಬರ್ :5

ಕಲ್ಕತ್ತಾ ಡಾರ್ಜಲಿಂಗ್ ಸಿಕ್ಕಿಂ ಭೂತಾನ್ ನೇಪಾಳ (22 ದಿನಗಳು) : ಆಗಸ್ಟ್ : 5,19 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ : 9,23, ನವೆಂಬರ್ : 5

ಜಮ್ಮು -ವೈಷ್ಣೋದೇವಿ ಶ್ರೀನಗರ ಪ್ರವಾಸ (20 ದಿನಗಳು) :ಆಗಸ್ಟ್ : 5 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ : 9 ನವೆಂಬರ್ : 2

ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯಿಂದ ಹೊರಡುವ ಪ್ರವಾಸಗಳಿಗೆ ವಿಚಾರಿಸಿ

ಮಂಗಳೂರಿನಿಂದ ಹೊರಡುವ ಪ್ರವಾಸಗಳು

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತ ಪ್ರವಾಸ (8 ದಿನಗಳು): ಜುಲೈ : 8, 22, 29 ಆಗಸ್ಟ್ : 5, 15, 26 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ : 2, 12, 23 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 4, 7, 12, 15, 19, 21, 23, 28 ನವೆಂಬರ್ : 1,9, 18, 26 ಡಿಸೆಂಬರ್ : 3. 12. 16. 24 27. 30

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತ ಪ್ರವಾಸ (10 ದಿನಗಳು): ಜುಲೈ : 8, 22, 29 ಆಗಸ್ಟ್ : 5, 15, 26 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ : 2, 12, 23 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 2, 7, 12, 17, 22, 28 ನವೆಂಬರ್ : 4, 14, 25 ಡಿಸೆಂಬರ್ : 2, 12, 16, 23, 26, 30

ಮೈಸೂರು-ಊಟಿ-ಕೊಡೈಕೆನಲ್ ಪ್ರವಾಸ (6 ದಿನಗಳು): ಜುಲೈ : 8, 22, ಆಗಸ್ಟ್ : 6, 16, 26 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ : 2, 9, 16, 23 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 2, 8, 14, 21 ನವೆಂಬರ್ : 4, 11, 18, 25 ಡಿಸೆಂಬರ್ : 2. 9. 16. 25

[illegible] ಕನ್ಯಾಕುಮಾರಿ ಪ್ರವಾಸ (6 ದಿನಗಳು), ಆಗಸ್ಟ್ : 6, 16, 26 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ : 2, 9 [illegible] ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 2 8. 14. 21 ನವೆಂಬರ್ : 4 [illegible] 18, 25 ಡಿಸೆಂಬರ್ : 2, 9, 16, 25

ಕೊಲ್ಹಾಪುರ-ಶಿರ್ಡಿ-ನಾಸಿಕ್ ಪ್ರವಾಸ (8 ದಿನಗಳು) : ಜುಲೈ : 1, 8, 15, 22 ಆಗಸ್ಟ್ : 7, 15, 24 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ : 4, 14, 23 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 2, 7, 10, 12, 16, 19, 24, 28 ನವೆಂಬರ್ : 2, 11, 19, 27 ಡಿಸೆಂಬರ್ : 5, 16, 25, 28, 30

ಹೈದರಾಬಾದ್-ಪಂಢರಾಪುರ ಪ್ರವಾಸ (10 ದಿನಗಳು) : ಜುಲೈ : 8, 22 ಆಗಸ್ಟ್ : 5, 15, 26 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ : 2, 12, 23 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 4, 14, 25, ನವೆಂಬರ್ : 4, 14, 25 ಡಿಸೆಂಬರ್ : 2, 12, 23

ತಿರುಪತಿ-ಮಂತ್ರಾಲಯ-ಚೆನ್ನೈ ಪ್ರವಾಸ (8 ದಿನಗಳು) : ಜುಲೈ : 8, 22 ಆಗಸ್ಟ್ : 5, 15, 26 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ : 2, 10, 18 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 2, 10, 18, 26 ನವೆಂಬರ್ : 4, 14, 22 ಡಿಸೆಂಬರ್ : 2, 16, 25

ತಿರುಪತಿ-ಶ್ರೀಶೈಲ ಪ್ರವಾಸ (7 ದಿನಗಳು) : ಜುಲೈ : 8, 22 ಆಗಸ್ಟ್ : 5, 15, 26 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ : 2, 10, 18 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 7, 14, 21, 28 ನವೆಂಬರ್ : 4, 14, 22 ಡಿಸೆಂಬರ್ : 2, 16, 24

ತಿರುಪತಿ-ರಾಮೇಶ್ವರಂ ಪ್ರವಾಸ (11 ದಿನಗಳು) : ಜುಲೈ : 8, 22 ಆಗಸ್ಟ್ : 9 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ : 2, 13, 24 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 2, 14, 25 ನವೆಂಬರ್ : 1, 12, 25 ಡಿಸೆಂಬರ್ : 7, 25

ಮೈಸೂರು-ತೇಕಡಿ ಪ್ರವಾಸ (8 ದಿನಗಳು) : ಜುಲೈ : 8, 22 ಆಗಸ್ಟ್ : 6, 16, 26 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ : 2, 12, 23 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 3, 7, 11, 15, 18, 25 ನವೆಂಬರ್ : 1, 9, 18, 26 ಡಿಸೆಂಬರ್ : 2, 12, 23. 31

ಗೋವಾ-ಮುಂಬಾಯಿ ಪ್ರವಾಸ (6 ದಿನಗಳು) : ಜುಲೈ : 8, 22 ಆಗಸ್ಟ್ : 7, 15, 24 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ : 4, 14, 23 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 4, 7, 10, 14, 18, 22, 25, 29 ನವೆಂಬರ್ : 2, 11, 19, 27 ಡಿಸೆಂಬರ್ : 6, 14, 23, 26

ಗೋವಾ ಪ್ರವಾಸ (4 ದಿನಗಳು) : ಜುಲೈ : 8, 22 ಆಗಸ್ಟ್ : 12, 19 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ : 2, 16 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 2, 7, 14, 18, 25 ನವೆಂಬರ್ : 4, 14, 22 ಡಿಸೆಂಬರ್ : 6, 14, 23

ಕೂರ್ಗ್, ಮಡಿಕೇರಿ, ಮೈಸೂರು, ಊಟಿ ಪ್ರವಾಸ (6 ದಿನಗಳು) : ಜುಲೈ : 1, 8, 15,22,29, ಆಗಸ್ಟ್ : 5,12,19,26 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ : 2, 9,16,23, ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 7, 14, 21, 28 ನವೆಂಬರ್ : 4, 11, 18, 25 ಡಿಸೆಂಬರ್ : 2, 9, 16, 23

ಕೊಡಗು ವಿಶೇಷ ಪ್ರವಾಸ : 4ದಿನಗಳು ಜುಲೈ : 8, 22 ಆಗಸ್ಟ್ : 5, 15, 26 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ : 2, 10, 18 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 2, 10, 18, 26 ನವೆಂಬರ್ : 4, 14, 22 ಡಿಸೆಂಬರ್ : 2, 16, 25

ಬೆಂಗಳೂರಿನಿಂದ ಹೊರಡುವ ಪ್ರವಾಸಗಳು

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತ ಪ್ರವಾಸ (10 ದಿನಗಳು) : ಜುಲೈ : 8, 22, ಆಗಸ್ಟ್ : 5, 15, 26 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ : 2, 12, 23 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 4, 14, 25 ನವೆಂಬರ್ : 4, 14, 25 ಡಿಸೆಂಬರ್ : 2, 12, 16, 23, 26, 30

ತಿರುಪತಿ-ರಾಮೇಶ್ವರಂ ಪ್ರವಾಸ (10 ದಿನಗಳು) : ಆಗಸ್ಟ್ : 5, 19 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ : 2, 16, 30 ಅಕ್ಟೋಬರ್: 2, 12, 25 ನವೆಂಬರ್ : 9, 23 ಡಿಸೆಂಬರ್ : 2, 16, 26

ಊಟಿ-ಕೊಡೈಕೆನಾಲ್-ರಾಮೇಶ್ವರಂ, ಕನ್ಯಾಕುಮಾರಿ ಪ್ರವಾಸ (8 ದಿನಗಳು) : ಜುಲೈ : 8, 22, ಆಗಸ್ಟ್ : 5, 15, 26 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ : 2, 12, 23 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 7,15, 28 ನವೆಂಬರ್ : 8, 18 ಡಿಸೆಂಬರ್ : 16, 24

ಹಿಲ್ ಸ್ಟೇಷನ್ ಸ್ಪೆಷಲ್ ಪ್ರವಾಸ (7 ದಿನಗಳು) : ಜುಲೈ : 8, 22, ಆಗಸ್ಟ್ : 5, 15, 26 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ : 2, 12, 23 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 5, 12, 19, 28 ನವೆಂಬರ್ : 8, 18 ಡಿಸೆಂಬರ್: 10, 17, 25

ಕೇರಳ ಪ್ರವಾಸ (8 ದಿನಗಳು) : ಆಗಸ್ಟ್ : 5, 19 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ : 2, 23 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 2, 10, 18, 26 ನವೆಂಬರ್ : 4, 18 ಡಿಸೆಂಬರ್ : 9, 16, 23

ಊಟಿ-ಕೊಡೈಕನಾಲ್ ಪ್ರವಾಸ (6 ದಿನಗಳು) : ಜುಲೈ : 8, 22, ಆಗಸ್ಟ್ : 5, 15, 26 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ : 2, 12, 23 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 7, 14, 21, 28 ನವೆಂಬರ್ : 8, 18 ಡಿಸೆಂಬರ್ : 10, 17, 24

ಕನ್ಯಾಕುಮಾರಿ-ಮಧುರೆ-ರಾಮೇಶ್ವರ (6 ದಿನಗಳು) : ಆಗಸ್ಟ್ : 5, 26 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ : 2, 16 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 2, 8, 14, 21 ನವೆಂಬರ್ : 4, 11, 18, 25 ಡಿಸೆಂಬರ್ : 2, 9, 16, 23

ಕೊಲ್ಹಾಪುರ-ಶಿರ್ಡಿ-ನಾಸಿಕ್ ಪ್ರವಾಸ (8 ದಿನಗಳು) : ಜುಲೈ : 8, 22, ಆಗಸ್ಟ್ : 7, 15, 24 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ : 4, 14, 23 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 5, 14, 22, 30 ನವೆಂಬರ್ : 6, 14, 23 ಡಿಸೆಂಬರ್ : 10, 23

ಗೋವಾ ಪ್ರವಾಸ (4 ದಿನಗಳು) : ಜುಲೈ : 8, 22, ಆಗಸ್ಟ್ : 15, 23 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ : 4, 11, 18 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 4, 9, 16, 21 ನವೆಂಬರ್ : 6, 18 ಡಿಸೆಂಬರ್ : 9, 16, 21

ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಪ್ರವಾಸ (4 ದಿನಗಳು) : ಜುಲೈ : 8, 22, ಆಗಸ್ಟ್ : 2, 9, 16, 23, 30 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ : 6, 13, 20, 27 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 4, 11, 18, 25 ನವೆಂಬರ್ : 1, 8, 15 22, 29 ಡಿಸೆಂಬರ್ : 6, 13, 20, 37

ಕೊಡಗು ಸ್ಪೆಷಲ್ ಪ್ರವಾಸ (4 ದಿನಗಳು) : ಜುಲೈ : 12, 26, ಆಗಸ್ಟ್ : 2, 9, 16, 23, 30 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ : 6, 13, 20, 27 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 4, 11, 18, 25 ನವೆಂಬರ್ : 1, 8, 15 22, 29 ಡಿಸೆಂಬರ್ : 6, 13, 20, 37

ಮಹಾಬಲೇಶ್ವರ, ಮುಂಬೈ, ಶಿರ್ಡಿ ಪ್ರವಾಸ (8 ದಿನಗಳು) : ಆಗಸ್ಟ್ : 5, 26 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ : 2 16, 23 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 2,12,20,28 ನವೆಂಬರ್ : 4, 11, 18 25 ಡಿಸೆಂಬರ್ : 2, 9, 16, 23. 30

ಕೊಂಕಣ್ ವಿಶೇಷ ಪ್ರವಾಸ (7 ದಿನಗಳು) : ಆಗಸ್ಟ್ : 5, 19, 26, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ : 2 16 23 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 2, 21,15,22 ನವೆಂಬರ್ : 4, 18, ಡಿಸೆಂಬರ್ : 2, 9, 16, 23

ಕೊಡಗು-ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಪ್ರವಾಸ (7 ದಿನಗಳು) : ಆಗಸ್ಟ್ : 19, 26 ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ : 2 16 23 ಅಕ್ಟೋಬರ್ : 2, 21, ನವೆಂಬರ್ : 4, 18 ಡಿಸೆಂಬರ್ : 2. 9. 16. 23

ಪೆನಗೊಂಡ, ಭದ್ರಾಚಲಂ, ವಿಜಯವಾಡ, ಪ್ರವಾಸ (10 ದಿನಗಳು) ಡಿಸೆಂಬರ್ 2 9 16 23. 30

ಪ್ರವಾಸೋದ್ಯಮದಲ್ಲಿ 22 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಸಂಸ್ಥೆ

ಕ್ರಿಮಿ-ಕೀಟ, ಜಂತುಗಳ ಕಡಿತ

ಏಪ್ರಿಲ್‌ನಿಂದ ಅಕ್ಟೋಬರ್‌ವರೆಗೆ, ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಒಂದು ಭಯ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದೆಂದರೆ, ಕ್ರಿಮಿ-ಕೀಟಗಳ ಕಡಿತದ ಭಯ!

ಅದು ಸೊಳ್ಳೆ ಕಡಿತವಾಗಬಹುದು, ಜೇನ್ನೊಣದ ಕಚ್ಚುವಿಕೆಯಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಕಡಿತವಾಗಬಹುದು. ಕಣ್ಣಿನ ಬಳಿ, ಕಿವಿಯ ಬಳಿ ಹಾರಾಡುವ ಹುಳುಗಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದಾರಿತಪ್ಪಿ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳಬಹುದು, ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ನುಸುಳಬಲ್ಲವು.

ಈ ಅನಾಹುತಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ನಾವು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು,



● ಡಾ|| ಪ್ರೇಮಲತಾ ಬಿ.

● ಗಿಡಗಳ ನಡುವೆ ಅಥವಾ ಹುಲ್ಲು ಇರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಾಗ, ಪಾದರಕ್ಷೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡೇ ಹೋಗಿ.

● ಗೊತ್ತಿರದ ಸಂದುಗೊಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಬೆರಳಿಡಬೇಡಿ.

● ರಾತ್ರಿ ಹೊಲ-ತೋಟ-ಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವಾಗ, ದೊಣ್ಣೆಯಿಂದ ನೆಲಕ್ಕೆ ಕುಟ್ಟುತ್ತಾ ಸಂಚರಿಸಿ. ನಾವಾಗೇ ಕೆಣಕದ ಹೊರತು ಹಾನಿ ಮಾಡದ ಜಂತುಗಳು, ನಿಮ್ಮಿಂದ ತಾವಾಗೇ ದೂರ ಸರಿಯುತ್ತವೆ.

● ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಸುತ್ತ-ಮುತ್ತಲು ಜೇನ್ನೊಣದ ದಂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ತುಸು ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಿ. ಅಪ್ಪಿ-ತಪ್ಪಿಯೂ ಅವಕ್ಕೆ ಕಲ್ಲು ಹೊಡೆಯಬೇಡಿ. ಕೆಣಕದೇ ಅವು ದಾಳಿ ಅವು ಮಾಡಲಾರವು.

● ಔಷಧಿ ಸಿಂಪಡಿಸಿದ ಗಿಡಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಯಾಡಿಸಿದ್ದರೆ, ಕೈತೊಳೆಯದೆ ಏನೂ ಮುಟ್ಟಬೇಡಿ.

ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಅವಘಡಗಳು ಘಟಿಸಿಯೇ ಬಿಟ್ಟಾಗ?

ಕೀಟಗಳ ಕಡಿತ ಅವುಗಳ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಕಚ್ಚಿದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಗಂದೆಯಾಗಬಹುದು. ವಿಷಪೂರಿತ ಕಡಿತಗಳಾಗಿ ಇಡೀ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅದರ ತೀವ್ರತೆ, ಉರಿ, ಕಡಿತ, ಗಂದೆಗಳು, ಕಾಣಬಹುದು. ತೀವ್ರತರದ್ದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೇ ಹಾನಿಯಾಗಬಹುದು.

● ಜೇನ್ನೊಣ ಮತ್ತಿತರ ಕೀಟಗಳ ಮುಳ್ಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮುರಿದಾಗ ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಇಕ್ಕಳ ಬಳಸಬೇಡಿ. ಬದಲಾಗಿ ಉಗುರು, ಚಾಕು ಅಥವಾ ಬ್ಲೇಡ್‌ನಿಂದ ಅದನ್ನು ಹೊರಗೆಳೆಯಲೆತ್ನಿಸಿ.

● ಕಡಿತದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕವರ್ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಐಸ್ ಕ್ಯೂಬ್‌ಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ತಂಪು ನೀಡಿ. ಇದು ನೋವು ಮತ್ತು ಊತ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

● ಕ್ಯಾಲಮೈನ್‌ನಂತಹ ಲೋಷನ್‌ಗಳನ್ನು ತತ್ಕಾಲದ ನೋವಿನ ಶಮನಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

● ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವಾಗ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳುವ ಕೀಟಗಳು ಯಾವುವೇ ಇರಲಿ, ಗಾಡಿಯನ್ನು ಒಂದೆಡೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಕರವಸ್ತ್ರದ ತುದಿಯಿಂದ ತೆಗೆಯಿರಿ.

ಹುಲ್ಲು ಅಥವಾ ಗಿಡಗಂಟಿಗಳ ನಡುವೆ ನಡೆಯುವಾಗ ಕಾಲಿಗೆ ಕಚ್ಚಿ, ತುರಿಕೆ ಕಾಡಬಹುದು. ದದ್ದುಗಳಾಗಿ ವ್ರಣವಾಗಬಹುದು. ಅಲರ್ಜಿ ಕಾಡಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ತರದಿದ್ದರೂ, ಹಾವು, ಚೇಳು, ಮಂಡರಗಪ್ಪೆಗಳ ವಿಷಪೂರಿತ ಕಡಿತಗಳು ಅಂಗ ಊನ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗಬಲ್ಲದು.

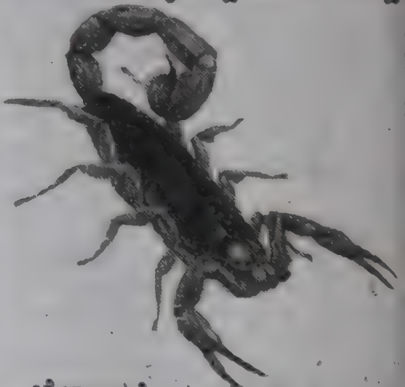


● ಕೀಟಗಳು ಕಿವಿ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ, ಹತ್ತಿರದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಎಣ್ಣೆ, ಬಿಸಿ ನೀರು ಇತ್ಯಾದಿ ಬಳಸಿ ತೆಗೆಯುವುದು ಬೇಡ.

ಹಾವು ಕಡಿತ: ಅದು ವಿಷಪೂರಿತ ಅಥವಾ ವಿಷಪೂರಿತವಲ್ಲದ ಹಾವೇ ಆಗಲಿ, ನೀವು ಕಡಿತದ ಜಾಗ ಕುಯ್ದು ಅದರಲ್ಲಿನ ವಿಷ ಹಿಂಡಿತೆಗೆಯಿರಿ. ಒಂದಿಷ್ಟು ರಕ್ತಹರಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಗಾಯ ದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಕರ್ಚೀಫಿನಿಂದಲೋ, ಬಟ್ಟೆಯಿಂದಲೋ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಏರದಂತೆ ಕಟ್ಟಿರಿ. ಇದು ಬಿಗಿಯಾಗಿದ್ದರೂ, ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಒಂದು ಬೆರಳು ತೂರುವಷ್ಟು ಸಡಿಲವಾಗಿರಲಿ.

ಜೇನು ಕಡಿತ: ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಜೇನ್ನೊಣಗಳ ಕಡಿತ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಕಚ್ಚಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ, ಕಡಿತ, ದದ್ದಿನ ಜೊತೆ ಕೆಮ್ಮು-ದಮ್ಮು, ಊತ, ಉರಿ, ಜೊತೆಗೆ ಕಣ್ಣು, ತುಟಿ, ನಾಲಿಗೆ ಕೆಂಪಾಗುವಿಕೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಹಿಂಡುವಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಸುಸ್ತು, ಇವೆಲ್ಲ ಆಗಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿ ಕುಸಿಯಬಹುದು.

ಕಾಲಿನಂಥ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಕಡಿತವಾದರೆ, ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ, ಕಡಿತದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಪಟ್ಟಿಹಾಕಿರಿ. ಹೆಚ್ಚು



ಚಲನೆ ಬೇಡ. ಬೇಕಾದರೆ ತಂಪು ಪಟ್ಟಿ ನೀಡಿ ಅಥವಾ ಐಸ್‌ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಟವೆಲ್ ಅಥವಾ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕಡಿತದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಒತ್ತಿಹಿಡಿಯಿರಿ. ●

ವಿಳಾಸ: ಶ್ರೀ ಸಿದ್ದಲಿಂಗೇಶ್ವರ ಸದನ, 13ನೇ ಕ್ರಾಸ್,
ಎಸ್.ಎಸ್.ಪುರಂ, ತುಮಕೂರು-2.



ಈ ನಿರ್ಣಯ ಸಮಂಜಸವೇ?

ಪಾಷಾ ಮಗಳೊಂದಿಗೆ ನನ್ನ ಬಳಿ ಬಂದಿದ್ದ. ಆತ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಪರಿಚಿತ. ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಬಕ್ರೀದ್ ಮತ್ತು ರಮ್‌ಜಾನ್ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲ ತಪ್ಪದೇ ಪಾಯಸ ತಂದುಕೊಡುತ್ತಿದ್ದ.

ಮುಸ್ಲಿಂ ಜನಾಂಗದವರು ತಯಾರಿಸುವ ಪಾಯಸ ವಿಶಿಷ್ಟ ರುಚಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಕುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಾಗೂ ಅದರ ತಯಾರಿಯ ವಿಧಾನ ಅದಕ್ಕೊಂದು ರುಚಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಆ ಪಾಯಸವೆಂದರೆ ಬಹಳ ಇಷ್ಟ.

ನಮ್ಮ ಹಬ್ಬಗಳು ದಸರಾ, ದೀಪಾವಳಿ ಯಾವುದೇ ಬರಲಿ ಅವನು ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿ, ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಹಾಜರ್. ಹೀಗೆ ಆಗಾಗ ಮನೆಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದವ ಸುಮಾರು ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಬಂದಿರಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ಮಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದ. ಅವನ ಮುಖ ಮ್ಲಾನತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿತ್ತು.

"ಯಾಕೆ ಅಮ್ಮ ಬರಲಿಲ್ವಾ?" ಅವನ ಮಗಳನ್ನುದ್ದೇಶಿಸಿ ಕೇಳಿದೆ.

"ಊಹೂಂ" ತಲೆಯಲ್ಲಾಡಿಸಿದಳು.

ಪಾಷಾ ಕಡೆಗೆ ನೋಡಿದೆ. ಅವನು ನನ್ನ ಕಣ್ಣು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತಿದ್ದ.

"ಇವಳು ದೊಡ್ಡವಳಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಅದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆ ಅಗತ್ಯ ಅಂತ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದೆ" ಎಂದ.

ಅವಳಿಗೆ ಹತ್ತು ವರ್ಷವಿರಬಹುದಷ್ಟೇ. ಆಗಲೇ ಋತುಚಕ್ರ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತೆ? ಆಟವಾಡಿಕೊಂಡಿರಬೇಕಾದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾಡ್ ಹಾಕ್ಕೋಳ್ಳೋದು, Uniform ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಸ್ಕರ್ಟ್‌ಗೆ ಕಲೆಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇವೆಲ್ಲ ಎಷ್ಟೊಂದು ಹಿಂಸೆ ಅಲ್ವೆ? ಹೈಸ್ಕೂಲಿಗೆ ಬಂದಮೇಲೆ ಋತುಚಕ್ರ ಶುರುವಾದರೆ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈಗ ಹುಡುಗಿಯರು ಬಹುಬೇಗ ಋತುಮತಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇವಳಿಗೆ ಹೇಳುವುದಲ್ಲದೇ ಮಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ತಾಯಿಗೂ ಕೆಲವು ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕಲ್ಲ. "ಅದ್ಸರಿ ಪಾಷಾ, ನಿನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಯಾಕೆ ಕರೆತರಲಿಲ್ಲ?"

"ಅವಳೀಗ ನಮ್ಮ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ"

"ಏಕೆ? ಏನಾದ್ರೂ ಜಗಳ ಮಾಡ್ಕೊಂಡು ತವರುಮನೆಗೆ ಹೋದಳಾ?"

ಈ ಮೊದಲು ಆಗಾಗ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಜಗಳವಾದಾಗ ಅವಳು ತವರಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಳು.

"ಇಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ಅವಳಿಗೆ ತಲಾಖ್ ಕೊಟ್ಟೆ."

"ಏನು ಮಾತಾಡ್ತಿದೀಯಾ ಪಾಷಾ? ತಲಾಖ್ ಕೊಡುವಂತಹುದೇನಾಗಿತ್ತು? ಇಬ್ಬರು ಮುದ್ದಾದ ಮಕ್ಕಳು..."

"ನಾನೇ ಮೂರ್ಖತನದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದೆ. ಇಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಅಂತಹ ಮನಸ್ತಾಪ ಏನೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆ ವಿಷಯ ಕೇಳಿದರೆ ನೀವೇನಂತಿರೋ? ತಲಾಖ್ ನಂತರ ಮಗಳು ತಾಯಿಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಹೋಗಲ್ಲ ಅಂದ್ಲು. ಮಗ ಅವಳ ಜೊತೆಗಿದಾನೆ. ಈಗ ಇವಳು ದೊಡ್ಡವಳಾಗಿದಾಳೆ. ನಂಗೇನು ಮಾಡಬೇಕೋ ತೋಚುತ್ತಿಲ್ಲ"

"ಅವಳಿಗೆ ತಲಾಖ್ ಕೊಟ್ಟು ಮತ್ತೊಂದು ಮದುವೆ ಆಗ್ತಿದೀಯಾ?" ಆತಂಕದಿಂದ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದೆ.

"ಇಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ಅವಳು ನನ್ನ ಜೀವದ ಜೀವ. ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಕಳೆದ ಒಂದೊಂದು ಕ್ಷಣವನ್ನೂ ಮರೆಯಲಾರೆ. ಅವಳು ನನ್ನ ಮನೆಯ ದೀಪ, ಅವಳು ನನ್ನ ಹೃದಯ ದೇವತೆ" ಎಂದೆಲ್ಲ ಬಡಬಡಿಸಿದ. ಅವನು ಹೇಳುವುದು ಕೇಳಿ ನನಗೆ ವಿಚಿತ್ರವೆನಿಸಿತು. ಒಂದೆಡೆ ಅವಳಿಗೆ 'ತಲಾಖ್' ನೀಡಿದ್ದಾನೆ, ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ಅವಳೇ ಬೇಕು ಅಂತ ಹೇಳ್ತಿದ್ದಾನೆ. ನನಗೆ ಏನೊಂದೂ ಅರ್ಥವಾ
ಲಿಲ್ಲ. ಸುಮ್ಮನೆ ಅವನನ್ನೇ ನೋಡಿದೆ. ನಂತ
ಪಾಷಾ ಮಗಳನ್ನು ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರಲು ಹೇ
ಒಳಬಂದು ನಿಟ್ಟುಸಿರಿಟ್ಟು ಹೇಳಲಾರಂಭಿಸಿದ.

"ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವಂತೆ ಆಗಾಗ ಸಣ್ಣಪು
ಜಗಳಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಇಬ್ಬರೂ ತುಂಬ
ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆಯಿಂದಲೇ ಇದ್ದೆವು. ಗಂಡ
ಹೆಂಡತಿ ಅಂದ ಮೇಲೆ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳ
ಸಹಜ. ಅದನ್ನು ಹಾಗೇ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವ
ಅವಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬದುಕುವ ಯೋಚನೆ ನ
ಕನಸಿನಲ್ಲೂ ಮೂಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ
ಅವಳೂ ನನ್ನನ್ನು ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆದ
ಅದೊಂದು ವಿಷಘಳಿಗೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳನ
ನನ್ನ ಅಣ್ಣನ ಮನೆಗೆ ಕಳಿಸಿದ್ದೆವು. ಮನೆಯ
ನಾವಿಬ್ಬರೇ, ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ವಾಗ್ಯುದ್ಧ ಜೋರ
ಯಿತು. ಆ ದಿನ ಅವಳನ್ನು ಸಿನಿಮಾಗೆ ಕರೆದ
ಕೊಂಡು ಹೋಗಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಅವಳಿಗೆ ಕೋ
ಬಂದಿತ್ತು. ಯಾವುದೋ ಕೆಲಸದ ನಿಮಿತ್ತ ನನ
ಮನೆಗೆ ಬೇಗ ಬರಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನೇ ನೆಪವಾಗಿಟ
ಕೊಂಡು ಹಿಂದಿನದೆಲ್ಲ ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ಕೂಗಾ
ಲಾರಂಭಿಸಿದಳು. ನನಗೂ ತಡೆಯಲಾಗದೇ ಅವ
ಮೇಲೆ ಎಂದೂ ಕೈ ಮಾಡದವನು ಅಂದು ಅವ
ಕೆನ್ನೆಗೆ ಬಾರಿಸಿದೆ. ಬಿಳಿ ಕೆನ್ನೆ ಕೆಂಪಗೆ ಊ
ಕೊಂಡಿತು. ಅವಳು ಅಳಲಾರಂಭಿಸಿದಳು. ಮ
ಮಾಮೂಲಿನಂತೆಯೇ ತವರಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತೇನೆಂದ
ಹೇಳಿದಳು. ಬುದ್ಧಿಗೆ ಅದೇನು ಮಂಕು ಕವಿದಿತ್ತೋ
ಏನೋ? ಸಿಟ್ಟಿನ ಭರದಲ್ಲಿ 'ತಲಾಖ್', 'ತಲಾಖ್'
'ತಲಾಖ್' ಎಂದು ಮೂರು ಬಾರಿ ಹೇಳಿದೆ.

ಅವಳು ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಸ್ತಂಭೀಭೂತಳಾದಳ
ನನಗೂ ಸಿಟ್ಟು ಜರ್ರನೆ ಇಳಿದು ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಬಂ
ಇದ್ಯಾಕೆ ನಾನು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ? ಎಂದು ನನ್ನನ
ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಂಡೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಧೈರ್ಯವೆಂದರೆ ಅ
ನಮ್ಮಿಬ್ಬರನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರಾರೂ ಇಲ್ಲದಿರುವುದ
ಅವಳನ್ನು ಸಮಾಧಾನಪಡಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿ

ಆವಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಬಹುನಂಬಿಕೆ. 'ತಲಾಖ್' ಹೇಳಿದ್ದರಿಂದ ಏನಾಗುತ್ತದೋ ಎಂಬ ಭಯ. "ಒಂದು ಬಾರಿ ಮುಲ್ಲಾರನ್ನು ಕೇಳಿ ಕೊಂಡು ಬನ್ನಿ" ಎಂದಳು. ನಾನು "ಈ ವಿಷ್ಯ ಯಾರಿಗೂ ಹೇಳೋದು ಬೇಡ. ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ಇರಲಿ. ಏನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಅದೆಷ್ಟೋ ಹೇಳಿದೆ. ಅವಳು ಕೇಳಲಿಲ್ಲ.

ಮುಲ್ಲಾರ ಬಳಿಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಓಡಿಸಿದಳು. ನಾನು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅವರ ಬಳಿ ನಿವೇದಿಸಿಕೊಂಡೆ. ಆಗ ಅವರು ಕೆಲ ಸಮಯ ಆಲೋಚಿಸಿ, ಕುರಾನ್ ತಿರುವಿ ಹಾಕಿ "ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪರಿಹಾರವಿದೆ" ಎಂದರು. ನನಗೆ ಒಂದು ಆಶಾಕಿರಣ ಗೋಚರಿಸಿದಂತಾಗಿ ಅದೇನು ಅಂತ ಕಿವಿಗೊಟ್ಟೆ. ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದು "ನೀನು ಯಾರಾದರೂ ಬೇರೆ ಗಂಡನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಆತನಿಗೆ 'ನಿಖಾ' ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಆತನೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ದಿನ ಕಳೆದನಂತರ ಆತ 'ತಲಾಖ್' ಹೇಳಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಆಗಲೇ ನೀನು 'ನಿಖಾ' ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ವಿಷಯ ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಬೇಡ. ಮತ್ತೆ ನಿನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ನಿಖಾ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವನು ನಿನಗೆ ಪರಿಚಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿರಲಿ. ನೀನು ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಕೇಳುವಂತಹನಾಗಿರಬೇಕು".

ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದು ಕೇಳಿ ಇದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಎನಿಸಿದ್ದೂ ಹೌದು. ಇದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರೆ ಯಾವ ದಾರಿಯೂ ಇಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದಾಗ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಗಂಡನಾಗುವವನನ್ನು ಹುಡುಕಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ನನಗೆ ದೂರದ ಬಂಧು, ತುಂಬ ಶ್ರೀಮಂತ, ಆತನ ವಯಸ್ಸು 60. ಹೆಂಡತಿ ಸತ್ತು ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಾಗಿತ್ತು. ಅವನ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿವೇದಿಸಿಕೊಂಡೆ. ಮೊದಲು ನಿರಾಕರಿಸಿದ. ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಹಾಯಾಗಿರಬೇಕಾದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯೇಕೆ ಎಂದ. ನಾನೇ ಈ ವಿಷಯ ತುಂಬಾ ಗುಟ್ಟಾಗಿರುತ್ತದೆ, 'ನಿಖಾ' ನಡೆದ ದಿನ ಮಾತ್ರ ನೀನು ಅವಳಿಗೆ ಪತಿ. ಮರುದಿನ ತಲಾಖ್ ನೀಡಿದರೆ ಆಯಿತು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಸಂಸಾರಕ್ಕೊಂದು ಉಪಕಾರ ಮಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆಂದು ಅವನ ಕಾಲು ಹಿಡಿದೆ. ನಂತರ ಅರೆಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡ. ಮನೆಗೆ ಬಂದು ವಿಷಯವೆಲ್ಲ ತಿಳಿಸಿ ಅವಳಿಗೂ ಸಿದ್ಧವಾಗಲು ಹೇಳಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ತಲಾಖ್ ಹೇಳಿದ ಮೇಲೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ವಾಸಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಅವಳೂ ತುಂಬ ಗೋಳಾಡಿದಳು. ನಾನೇ ಸಮಾಧಾನಪಡಿಸಿ ಮದುವಣಗಿತ್ತಿಯಂತೆ ಸಿಂಗರಿಸಿ ಅವಳನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದೆ. ನಾನು, ಅವಳು, ಮುಲ್ಲಾ ಹಾಗೂ ಆ ಮುದುಕ ಇಷ್ಟೇ ಜನ ಇದ್ದದ್ದು.

ಅವಳ ನಿಖಾ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಅವರಿಬ್ಬರನ್ನೂ ಕಳಿಸಿ ಒಬ್ಬನೇ ಮನೆಗೆ ಬಂದೆ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ನಿದ್ರೆಯೇ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವನು ಮೊದಲೇ 60ರ ಮುದುಕ. ಅದ್ಹೇಗೆ ಇವಳು ಅವನೊಂದಿಗೆ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವಳೋ? ಎಂಬ ಯೋಚನೆ. ಈ ರಾತ್ರಿ ಮಾತ್ರವೇ ತಾನೆ? ನಾಳೆ ಅವನು 'ತಲಾಖ್' ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ನಾನು ಮತ್ತೆ ನಿಖಾ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕರೆತರುತ್ತೇನೆಂದು ನನಗೇ ನಾನು ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿಕೊಂಡೆ.

ಬೆಳಗಾಗುವುದೇ ತಡ ಅವರ ಮನೆಗೆ ಓಡಿದೆ. ಆ ಮುದುಕ ಇನ್ನೂ ಎದ್ದಿರಲಿಲ್ಲ. ಇವಳು ಹೊರಗೇ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಸೂರ್ಯೋದಯದ ಎಷ್ಟೋ ಸಮಯದ ನಂತರ ಬಂದ. ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಿ "ಯಾರು ನೀನು? ಏನು ಕೆಲಸ? ಇಷ್ಟು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಯಾಕೆ ಬಂದೆ?" ಎಂದಾಗ ನನಗೆ ಮಾತೇ ಹೊರಡಲಿಲ್ಲ. ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಉಗುಳು ನುಂಗಿ "ನೀವು ತಲಾಖ್ ಯಾವಾಗ ನೀಡುವಿರಿ? ಎಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ 'ನಿಖಾ'ಗೆ ತಯಾರಿ ಮಾಡುವುದು?" ಒಂದು ಬಾರಿ ನನ್ನನ್ನು ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಗೆ ನೋಡಿ "ನಿನ್ನೆ ತಾನೇ ಮದುವೆಯಾಗಿದೆ, ಆಗಲೇ ತಲಾಖ್ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಬಂದಿದೀಯಲ್ಲ. ಹೆಂಡತಿ ಸತ್ತ ಎಷ್ಟೋ ವರ್ಷದ ನಂತರ ಸಂಸಾರ ಸುಖ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ. ನಾನು ಅವಳಿಗೆ ತಲಾಖ್ ನೀಡಲ್ಲ" ಅಂತ ಬಿಳಿಮೀಸೆ ತಿರುವುತ್ತಾ ಹೇಳಿದ. ನನಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿ ಬಿದ್ದಂತಾಯಿತು. "ಏನು ಮಾತಾಡ್ತಿದ್ದೀರಿ ನೀವು? ಮೊದಲೇ ಹಾಗಂತ ಒಪ್ಪಂದ ಆಗಿತ್ತಲ್ಲ. ಅವಳು ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ, ನನಗೆ ವಾಪಸ್ಸು ಕೊಡಿ"



'ಯೋಜನೆಗಳನ್ನೇ ನುಂಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ನಿಮಗೆ ಈ ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗಲು ಅದ್ದೇಕೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ?

"ಏನಯ್ಯಾ ಒಪ್ಪಂದ ಆಗಿರೋದು? ನೀನು ತಲಾಖ್ ಹೇಳಿದ ಮೇಲೆ ಮುಗೀತು. ನಿನಗೆ ಅವಳ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಅಧಿಕಾರವೂ ಇಲ್ಲ" ಎಂದವನೇ ಒಳಗೆ ನಡೆದುಬಿಟ್ಟ.

ನಾನು ಹ್ಯಾಪು ಮೋರೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನನ್ನ ಹಣೆಬರಹ ಹಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ವಾಪಸ್ಸು ಬಂದೆ. ಬರುವಾಗ ಒಂದ್ಸಲ ಹಿಂತಿರುಗಿ ನೋಡಿದೆ. ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲ, ಆ ಮುದುಕನ ಹೆಂಡತಿ ಕಿಟಕಿಯಿಂದ ನನ್ನತ್ತಲೇ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆಕೆಯ ಕಂಗಳು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಅಷ್ಟು ದೂರದಿಂದಲೇ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ಆ ಮುದುಕ ಎಂತಹ ಖದೀಮ ನೋಡಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ, ನನ್ನ ಹೆಂಡ್ತಿಯನ್ನು ನನ್ನಿಂದ ಕಸಿದುಕೊಂಡ."

ಅವನ ಕಥೆ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ತುಂಬ ವಿಚಿತ್ರವೆನಿಸಿತು. ತಾನೇ ಕೈಯಾರೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬನಿಗೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು ಇದೆಂತಹ ಕಾನೂನು? ಹೆಣ್ಣಿನ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬೆಲೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ? ಹೆಣ್ಣು ಬೇಕಾದಾಗ ಧರಿಸುವ ಮತ್ತು ಬೇಡವಾದಾಗ ಬಿಸುಟುವ ಬಟ್ಟೆಯೇ? ಆಕೆಯ ಜೀವ ಅದೆಷ್ಟು ನೊಂದಿರಬೇಕು. ಮುದ್ದಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮರೆತು ಆ ಮುದುಕನೊಂದಿಗೆ ಅದ್ಹೇಗೆ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಬೇಕು? ಆಕೆಗೀಗ ದುಃಖ ಮತ್ತು ಬೇಸರ ಎರಡೇ ಸಂಗಾತಿಗಳು. ಆ ಮುದುಕ ಏನಾದ್ರೂ ಗೊಟಕ್ ಎಂದರೆ ಇಡೀ ಜೀವನವನ್ನು ವಿಧವೆಯಾಗಿಯೇ ಕಳೆಯಬೇಕು. ಪುರುಷ ಜಗತ್ತು ತನಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ಕಾನೂನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಬಲಿಪಶುವಾಗಿಸುತ್ತದಲ್ಲ, ಕೆಲವು ದಿನ ಕಳೆದ ನಂತರ ಪಾಷಾ ಕೂಡ ಮದುವೆಯಾಗಬಹುದು. ಅವಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮರೆತೂ ಬಿಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವಳ ಜೀವನ ಅಲ್ಲಿಗೇ ಮುರುಟಿ ಹೋಯಿತಲ್ಲ.

ಈ ವಿಷಯ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ನಾನು ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಬಂದದ್ದ 'ನಿಖಾಹ್' ಚಲನಚಿತ್ರ ನೆನಪಿಗೆ ಬಂತು. ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಪಾಕಿಸ್ತಾನೀ ಗಾಯಕಿ ಮತು ನಟಿ ಸಲ್ಮಾ ಆಗಾ ನಟಿಸಿದ ಚಿತ್ರವದು. ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಇದೇ ತಿರುಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಂತಹ ಚಿತ್ರ.

ಅದೇನೇ ಇರಲಿ, ಪುರುಷರು ತಲಾಖ್ ಹೇಳುವ ಮುನ್ನ ಒಂದಿಷ್ಟು ಯೋಚಿಸಬೇಕು. ಇಡೀ ಕುಟುಂಬದ ನೆಮ್ಮದಿಯೇ ನಾಶವಾಗುವಂತಹ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆಯೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವಂತಹ ಮಾರಕ ನಿರ್ಣಯ ಎಷ್ಟು ಹಿತಕರ? 'ತಲಾಖ್' ಶಬ್ದ ಇರದಿದ್ದರೇ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತೇನೋ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ●

ಟೀಕೆ- ಹೊಗಳಿಕೆ

ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದ ಹುಡುಗನನ್ನು ಸುಮ್ಮ-ಸುಮ್ಮನೆ ಟೀಕಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವನು ಸ್ವಯಂನಿಂದನೆಗೆ ರೂಢಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಸದಾ ಇತರರ ಹುಳುಕು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಲು ಹವಣಿಸುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಮೇಲೆ ತನಗೆ ವಿಶ್ವಾಸ ಇರಲಿ ಇತರರತ್ತ ಕಡೆಗಣ್ಣು, ಸಂದೇಹದಿಂದ ನೋಡುವ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಭವಿಷ್ಯ ಏನಾಗಲಿದೆಯೋ ಎಂದು ಕಂಗಾಲಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಹದಿವಯದ ಆಯಾಮಗಳು

● ರುವೆಂಕ

ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಂತೆ ಹದಿವಯದವರೂ ಕೂಡ ಗೊತ್ತಿದ್ದೋ, ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆಯೋ, ಬೇಕೆಂದೋ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಬೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಟೀಕಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಒಳ್ಳೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ಹೊಗಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಟೀಕೆ, ಹೊಗಳಿಕೆಗಳೆನ್ನುವುದು ಹೇಗಿರಬೇಕು?

ಟೀಕೆ

ತಂದೆ-ತಾಯಿ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮಾಡುವ ಟೀಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ಅನಗತ್ಯ ಹಾಗೂ ಅನುಪಯುಕ್ತವಾದುವೆಂದೇ ಅಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅವು ಕೋಪ ಕೆರಳಿಸಿ ಪ್ರತೀಕಾರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಕೆಣಕುತ್ತವೆ.

ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದ ಹುಡುಗನನ್ನು ಸುಮ್ಮ-ಸುಮ್ಮನೆ ಟೀಕಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವನು ಸ್ವಯಂನಿಂದನೆಗೆ ರೂಢಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಸದಾ ಇತರರ ಹುಳುಕು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಲು ಹವಣಿಸುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಮೇಲೆ ತನಗೆ ವಿಶ್ವಾಸ ಇರಲಿ ಇತರರತ್ತ ಕಡೆಗಣ್ಣು, ಸಂದೇಹದಿಂದ ನೋಡುವ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಭವಿಷ್ಯ ಏನಾಗಲಿದೆಯೋ ಎಂದು ಕಂಗಾಲಾಗುತ್ತಾನೆ.

ರಚನಾತ್ಮಕ ಟೀಕೆ

ಹುಡುಗರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಡುವ ಟೀಕೆ ರಚನಾತ್ಮಕವಾಗಿರಬೇಕೇ ಹೊರತು ಅವರ ಮನಸ್ಸು ನೋಯಿಸುವಂತಿರಬಾರದು. ಸದ್ವಿಮರ್ಶೆಯಾಗಿರಬೇಕು - ಅಂದರೆ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸುವಂಥದಾಗಿರಬೇಕೇ ವಿನಃ ಅವನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಗಾಯಪಡಿಸುವಂತಿರಬಾರದು.

ಹುಡುಗನೊಬ್ಬನಿಗೆ ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಕಡಿಮೆ ಅಂಕಗಳು ಬಂದಿವೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಆಗ ಅವನನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಬೈದರೆ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. 'ನೀನು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದವನು; ಆ ಪಕ್ಕದ್ಮನೇ ಹುಡುಗ ಎಷ್ಟೆಲ್ಲ ಮಾರ್ಕ್ಸ್ ತಗೊಂಡಿದಾನೆ ಗೊತ್ತಾ?'.... ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅನ್ನಬಾರದು. ಹತ್ತಿರ ಕೂಡ್ರಿಸಿಕೊಂಡು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾತು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

"ನೋಡು, ನಿನಗೀಗ ಕಡಿಮೆ ಮಾರ್ಕ್ಸ್ ಬಂದಿವೆ, ಆಗಿದ್ದು, ಆಗ್ಹೋಯ್ತು. ಈಗೇನು ಮಾಡೋಣ ಅಂತೀಯ? ಟ್ಯೂಶನ್ ಹೇಳಿಸ್ಕೋತೀಯಾ?"

ಮಗನ ಬಗ್ಗೆ ತಂದೆ ಮಾಡುವ ವಿಮರ್ಶೆ/ಟೀಕೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿಸುವಂಥದಾಗಿರಬೇಕೇ ಹೊರತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗಾಯಗೊಳಿಸುವಂಥದಾಗಿರಕೂಡದು. ಮಗ ತಂದೆಗೆ ಶತ್ರುವೇನೂ ಅಲ್ಲವಲ್ಲ!

ಚುಚ್ಚು ಮಾತು

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ನೋಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರೋ, ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಂಶಗಳು ಗೂಡುಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ತಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ತಾವು ಕೂಡ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆ ರೀತಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತಮ್ಮ ಹಿರಿಯರನ್ನು ಕುರುಡಾಗಿ ಅನುಕರಿಸುವ ಮನೋಭಾವ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ತಾಯಿ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ತಂದೆ, ಮೊದಲು ಇದರಿಂದ ಹೊರಬೀಳಬೇಕು!

ಬೈಗುಳು, ಅವಮಾನಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಬತ್ತ ಯಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲ ಕೆಲವು ವಿಚಿತ್ರ ವಿಕೃತ ನು ಗಟ್ಟುಗಳು ಹುದುಗಿರುತ್ತವೆ. ಸಿಟ್ಟು ಬಂದಾಗ ಅವ ಆಗಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಅಸಹಾಯಕರಾದ ತ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿರುತ್ತಾ ಮೊದಲಿಗೆ ಅವರು ಈ 'ನುಡಿಗಟ್ಟು'ಗಳನ್ನು ತಮ್ಮಿಂ ದೂರತಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಅವು ವ್ಯಂಗ್ಯೋ ಹಾಗೂ ಅಪಹಾಸ್ಯದ ಪದಗಳು. ಅಂಥವ ಬಳಸುವುದರಿಂದಾಗಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ತಮಗೆ ತಾ ಅಪಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದಾ ಹುಡುಗರಿಗೆ ತಂದ ತಾಯಿಯ ಮೇಲೆ ತಿ ಸ್ಕಾರ, ಪ್ರತಿಭಟನೆ ಭಾವನೆಯುಂಟಾಗು ಅವಕಾಶವಿದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹೀನಾಯಗೊಳಿಸುವ ಟೀಕೆ

ಒಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪೇಂಟ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಮನೆಯ ಹದಿವಯದ ಹುಡುಗನಿಗೆ ತಾನು ಪೇಂಟ್ ಮಾಡಬೇಕೆನಿಸಿತು. ಪೇಂಟ್ ಡಬ್ಬಿಯನ್ನ ಕೊಂಡು ಎರಡು ಸಲ ಬ್ರಶ್ನಿಂದ ಬಳಿದನೋ ಇಲ್ಲವೋ, ಆಕಸ್ಮಾತ್ ಕಾಲು ತಾಕಿ ಪೇಂಟ್ ನೆಲ ಮೇಲೆ ಚೆಲ್ಲಿತು. ಅದನ್ನು ನೋಡಿದೊಡನೆಯೆ ಅವನ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯಿಂದ ಸಿಟ್ಟು ತಡೆದ ಕೊಳ್ಳಲಾಗದಲಿಲ್ಲ.

"ಬುದ್ಧಿ ಇಲ್ವೇನೋ ಕತ್ತೆ! ನೀನ್ಯಾಕೆ ಪೇಂಟ್ ತಂಟೆಗೆ ಹೋದೆ? ನಿನ್ನಿಂದ್ಯಾವ ಕೆಲಸವ ಆಗೋದಿಲ್ಲ! ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನೂ ಕಲ್ತೊಕೊ ಳ್ಳೋದಿಲ್ಲ...." ತಂದೆ ಮುಖ ಸಿಂಡರಿಸಿ ನುಡಿದ

"ಅವನ್ಯಾವಾಗ್ಲೂ ಅಷ್ಟೇ. ಏನಾದ್ರೂ ಹೇಳೋಕ್ಹೋದ್ರೆ ಮುಖ ಊದಿಸಿಕೊಂಡ ಕೂತ್ಕೋತಾನೆ, ಕೆಲಸ ಬಾರದೋನು" ತಾಯ ಅನ್ನುತ್ತಾಳೆ.

ಚೆಲ್ಲಿದ ಪೇಂಟಿನ ಖರ್ಚು ಎಷ್ಟೇ ಆಗಿರಲ ಮಗನ ಮನಸ್ಸಿಗಾದ ಗಾಯದ ಖರ್ಚು ಮಾ ಬೆಲೆ ಕಟ್ಟಲಾಗದಂಥದ್ದು! ಪದೇಪದೇ ಮಕ್ಕಳನ ಹೀನಾಯಗೊಳಿಸುವ ಇಂಥ ಟೀಕೆಗಳಿಂದಾ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕುಂದುತ್ತದೆ.

ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗೆ ಸಿಟ ಬರುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಆದರೂ ಅವರು ಸುಮ್ಮ

ನಲಕ್ಕೆ ಚೆಲ್ಲಿದ ಪೇಂಟ್ ಒಳಿದು, ''ತುಸು ಬಶಾರಾಗಿದ್ರೆ ಈ ರೀತಿ ಆಗೋದಿಲ್ಲ'' ಅಂದರೆ ಸಾಕು. ಮಗನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಗಾಯವಾಗದು.

''ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದವನು!''

''ಧಂಡಪಿಂಡ''

''ನಿನ್ನ ಕೈಲೇನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ!''

...ಇಂಥ ಮಾತುಗಳು ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಕೋಪವನ್ನೂ, ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪವನ್ನೂ, ಅಪರಾಧಿ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನೂ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯತಿರೇಕ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಪದೇಪದೇ ಇಂಥ ಪದಗಳನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಹುಡುಗರು ನ್ಯೂನತೆಯ ಭಾವನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಗ್ಗಿ ಓದಿನಲ್ಲೂ, ಬದುಕಿನಲ್ಲೂ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಬೇಕೆನ್ನುವ ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ - ಇಂಥ ಮಾತುಗಳಿಂದಾಗಿ ಅವರಿಗೆ, ತಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ನಂಬಿಕೆ ಕುಸಿದು ಹೋಗುವುದು. ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಡುಕು ಇನ್ನೊಂದುಂಟೆ?!

ಬಹುತೇಕ ಆಧುನಿಕ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಹೊಗಳಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದಾರಿಗೆ ತರಬಹುದು; ಅದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಒಳಿತಾಗುತ್ತದೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗಷ್ಟೇ ನಿಜ. ಮಿತಿ ಮೀರಿದರೆ, ಸರಿಯಾದ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿರದಿದ್ದರೆ ಹೊಗಳಿಕೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಪಕಾರವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಅಪಾಯವೂ ಇದೆ.

ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಯಾವತ್ತೂ ಒಂದು ವಿಷಯ ವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹುಡುಗ ನಿಂದ ಏನಾದರೂ ತುಸು ಎಡವಟ್ಟಾಗಿ ನಷ್ಟ ವಾದಾಗ ತಕ್ಷಣವೇ ಅವನ ಮೇಲೆ ಹರಿಹಾಯ ಬಾರದು. ಅದರ ಪೂರ್ವಾಪರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಹುಡುಗ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕುಗ್ಗದಂತೆ ಅವನಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಬೇಕು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ - ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ನೀರಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಈಜು ಬರದೆ ವಿಲಿವಿಲಿ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ದಡದಿಂದ ನೀವು ''ನೀರೊಳಗ್ಯಾಕಿಳಿದೆ? ಈಜು ಬರದಿದ್ದ ಮೇಲೆ ನೀರೊಳಗಿಳಿಯಬಾರದಿತ್ತು! ಈಜು ಕಲಿತಿರೋದೇ ಒಳ್ಳೇದು'' ಮುಂತಾಗಿ ವ್ಯರ್ಥ ಪ್ರಶ್ನೆ, ಮಾತುಗಳಿಂದ ಕಾಲ ತಳ್ಳುತ್ತೀರೇನು? ಮೊದಲು ನೀವೂ ನೀರಿನೊಳಗೆ ಧುಮುಕಿ ಅವನನ್ನು ಹೊರಗೆಳೆಯುವುದು ಮುಖ್ಯ ಅಲ್ಲವೆ?

ಇದೇ ರೀತಿ ಹದಿವಯದವರು ಮಾಡುವ ತಪ್ಪುಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಮೊದಲಿಗೆ ಅವನಿಗ್ಯಾವ ಸಹಾಯ ಒದಗಿಸಿದರೆ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆಂದು ಯೋಚಿಸಬೇಕೇ ಹೊರತು, ಟೀಕಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಹೂಡತೊಡಗುವುದೊಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ!

ಹದಿವಯದವರಿಗೆ ತಾವು ಮಾಡುವ ತಪ್ಪುಗಳ್ಯಾವವು, ಎಷ್ಟು ಅಪಾಯಕಾರಿಯದಂಥವು, ಯಾವವು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಪಾಯರಹಿತ ಎನ್ನುವುದೆಲ್ಲ

ಗೊತ್ತಾಗುವಂತೆ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ಕನ್ನಡಿ ಒಡೆದರೆ, ಮನೆ ಮುಳುಗಿ ಹೋದಂತೆ ಹಾರಾಡಬಾರದು; ಥಾಲುಕ್ಕಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ರಕ್ತಪಾತ ವಾದಂತೆ ಕಲಕಲ ಮಾಡಕೂಡದು. ಹುಡುಗ ದುಡ್ಡು ಅಥವಾ ಪುಸ್ತಕ ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ ನೀವು, ನಿಮ್ಮ ತಾಳ್ಮೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಕೂಡದು....

ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಿರುವ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯ ಏನೆಂದರೆ - ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ಟೀಕೆ, ಮಕ್ಕಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ನಡತೆಗೆ ಗಾಯ ಮಾಡು ವಂತಿರಬಾರದು!

ಹೊಗಳಿಕೆ

ಬಹುತೇಕ ಆಧುನಿಕ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಹೊಗಳಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದಾರಿಗೆ ತರಬಹುದು; ಅದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಒಳಿತಾಗುತ್ತದೆಂದು ಭಾವಿಸು ತ್ತಾರೆ. ಅದು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗಷ್ಟೇ ನಿಜ. ಮಿತಿ ಮೀರಿದರೆ, ಸರಿಯಾದ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿರದಿದ್ದರೆ ಹೊಗಳಿಕೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಪಕಾರವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಅಪಾಯವೂ ಇದೆ.

ಪ್ರಶಂಸೆ ಎನ್ನುವುದ್ಯಾವತ್ತೂ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಸುವಂತಿರಬೇಕು; ಅವರಿಗೆ ಭದ್ರತೆಯ ಭಾವನೆಯನ್ನೊದಗಿಸುವಂಥದಾಗಿರಬೇಕು.

ಯಾವುದೇ ಪ್ರಶಂಸೆ ಮುಖಸ್ತುತಿಯಾಗಿರ ಬಾರದು. ಆ ಪ್ರಶಂಸೆ ಹುಡುಗನ ಬಗ್ಗೆಯಲ್ಲದೆ ಅವನ ಸಾಧನೆ ಬಗ್ಗೆ ಇರಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ, ಹುಡುಗನಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಮಾತು ಹೊಗಳಿ, ನಡುವೆ ಒಂದು ಟೀಕೆಯನ್ನು ತೂರಿಸಿ ಬಿಡಬಾರದು. ಆ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆ ಹೊಗಳಿಕೆ ನಿಷ್ಫಲ ವಾಗುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಹುಡುಗರಿಗೆ ತಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿ 'ಗುಳ್ಳೇ ನರಿ'ಗಳಂತೆ ಭಾಸವಾಗುವ ಅಪಾಯವಾಗಬಹುದು.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೊಗಳಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಒಂದು:- ನಾವು ಆಡುವ ಮಾತುಗಳು; ಎರಡನೆಯದು:- ಅವುಗಳಿಂದಾಗಿ ಹುಡುಗ ಪಡೆ ಯುವ ಅನುಭೂತಿ! ನಾವು ಹೊಗಳಿದಂಥ ಭಾವವೇ ಹುಡುಗನಲ್ಲೂ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ತನಗೂ ಇದ್ದರೆ, ಅವನದನ್ನು ಆನಂದದಿಂದ ಒಪ್ಪಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗಲ್ಲದೆ, ಅವನಿಗೆ ತನ್ನ ಮೇಲೆ ತನಗಷ್ಟು ನಂಬಿಕೆ ಇರದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಅನುಮಾನದಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾನೆ; ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಆ ಹೊಗಳಿಕೆಗೆ ತಕ್ಕಂತಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ಕೈಲಾಗದೆ ಸೋತರೆ ತನ್ನ ಮೇಲೆ ತಾನು ವಿಶ್ವಾಸ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.



ಸುಂಗೋದು ಅಂದ್ರೆ ನಂಗೆ ಪಂಚಪ್ರಾಣ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ.
ನೀವು ಸಾವಿರ ಮಾತ್ರೆ ಕೊಟ್ರೂ ಸುಂಗ್ತೀನಿ....

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಹುಡುಗನಿಗೂ ತನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ನಡತೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕೆಲವು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಹೊಗಳಿಕೆ ಆ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವಾಸ್ತವಬದ್ಧವಾಗಿಯೂ, ರಚನಾತ್ಮಕ ವಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕು. ಹಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅವನು ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗಿ ತಲ್ಲಣಕ್ಕೊಳಗಾಗುವ ಅವಕಾಶ ವಿದೆ!

ಅವಮಾನಿಸದಂತೆ ಕೋಪ ಪ್ರದರ್ಶನ

ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರು ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಮೇಲೆ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರು ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಸಿಟ್ಟು ತರಿಸಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ! ತಂದೆ ಹಗಲೆಲ್ಲ ಕೆಲಸಮಾಡಿ ದಣಿದು ಮನೆಗೆ ಬರು ವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಬೇಡಿಕೆಗಳಿಂದ ಇಲ್ಲವೆ ಕಿರಿಕಿರಿಯಿಂದ ರೇಜಿಗೆ ತರಿಸಬಹುದು. ಅದರಿಂದ ತಂದೆಯ ಮೂಡ್ ಹಾಳಾಗಿ ಸಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆತ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಆ ಸಿಟ್ಟನ್ನು ಅದುಮಿ ಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆ ಅಥವಾ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಕೆ?

ಸಿಟ್ಟು ಅದುಮಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಾರದು! ಸಿಟ್ಟು ಅದುಮಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ತೋರಿಕೆಗೆ ನಗುತ್ತ ಮಾತಾಡು ವುದು ಪ್ರೀತಿ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳದು. ಅದನ್ನು ನಟನೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ನಾವು ಸಿಟ್ಟು ತೋರ್ಪಡಿಸು ತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದರೆ, ನಾವವರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಇಟ್ಟು ಕೊಂಡಿಲ್ಲವೆಂದಾಯ್ತು, ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಔಪಚಾರಿಕ ವಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂದರ್ಥ. ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಯಾಂತ್ರಿಕತೆ ಅಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಿಷಯವಲ್ಲ.

ಸಿಟ್ಟು ಎನ್ನುವುದು ಪ್ರವಹಿಸುವ ನದಿಯಂಥದ್ದು. ಅದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಒಳಗಿನಿಂ ಉಕ್ಕುಕ್ಕಿ ಬರುತ್ತದೆ. ತೀರ ನಿಗ್ರಹವಿದ್ದ ಹೊರ ಅದಕ್ಕೆ ತಡೆಗಟ್ಟಿ ಒಡ್ಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು.

ಸಿಟ್ಟು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಗಾಳಿಯಂಥದ ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಂಡ ಗಾಳಿಯಂಥ ಸಿಟ್ಟನ್ನೂ ಬಹ ಹೊತ್ತುಬಿಗಿ ಹಿಡಿದಿಡಲಾಗದು. ಹಾಗೆಂದು ಸಿ ನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಾಯಿಗೆ ಬಂದಂತೆಲ್ಲ ಬೈದ ಅವಮಾನಿಸುವುದೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

ಸಿಟ್ಟು ತೋರ್ಪಡಿಸಲು ಒಂದು ಪದ್ಧತಿಯಿದ ಹಿರಿಯರು ಸಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಹದಿವಯದ ಮಕ್ಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಹೀನಾಯಗೊಳಿಸುವಂಥ ತಪ್ಪನ ಎಂದೂ ಮಾಡಕೂಡದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ - ಒಬ ತಂದೆ ರಜೆಯ ದಿನ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಹೊತ್ತು ಕೋಣ ಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವನೆಂದ ಕೊಳ್ಳೋಣ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪಕ್ಕದ ಕೋಣ ಯಲ್ಲಿ ಮಗ/ಮಗಳು ಜೋರಾಗಿ ಗದ್ದ ಮಾಡುತ್ತ ನಿದ್ದೆಗೆ ತೊಂದರೆ ತರುತ್ತಾರೆ. ತಂದೆ ಸಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತದೆ.

"ನಿಮಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಇಲ್ವಾ? ಗದ್ದಲ ಮಾಡದಂ ಇರೋದಿಕ್ಕೇನು ಧಾಡಿ? ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದ ಮುಠ್ಠಾಳರು, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡೋಕು ಬಿಡೋದಿಲ್ಲ. ಬೇರೆ ಎಲ್ಲಾದ್ರೂ ಹಾಳಾ ಹೋಗಿ, ಮತ್ತೆ ಗದ್ದಲ ಮಾಡಿದ್ರೆ ಕೊಂದು ಬಿಡ್ತೀನಿ...." ಅಂತ ಅಂದ್ರೆ?

ಅದು ಸರಿಯಾದ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲ.

"ನಾನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡ್ಬೇಕ ಅಂತಂದ್ಕೊಂಡಿದೀನಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಿರುಚಾಟದಿಂದಾ ನನಗೆ ನಿದ್ದೆ ಬರ್‍ತಿಲ್ಲ!" - ಹೀಗಂದ್ರೆ?

ಪರಸ್ಪರ ಮುಖ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಸ್ವ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ಅವರೇ ಸುಮ್ಮನಾಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

"ಅಷ್ಟಕ್ಕೇ ಸುಮ್ಮನಾಗೋದುಂಟೆ? ನಮ ಹುಡುಗರಂತೂ ಎರಡು ತಪರಾಕಿ ಕೊಡೋವರೆ ಮಾತು ಕೇಳೋದಿಲ್ಲ...." ಎಂದು ಕೆಲವರೆ ಬಹುದು.

ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು - ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆ ರೀತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾ ಹೇಳಿದೊಡನೆಯೇ ಅವರು ಕೇಳಬೇಕು. ಆ ರೀ ಕೇಳುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ಯದಿಂದ ನಾವವರನ ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ಆದರ್ಶಯುತ, ಅರ್ಥವತ್ತಾ ಪಾಲನೆ - ಪೋಷಣೆಯೆನ್ನುವುದು ಹದಿವಯಸ್ಸಿ ಆರಂಭದಿಂದ ಶುರುವಾಗುವಂಥದಲ್ಲ. ಅದ ಎಳವೆಯಿಂದಲೇ ಇರಬೇಕು. ಅಂಥ ಸಕ್ರಮ

(61 ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಅಶೋಕ್ ಕುಮಾರ್‌ರಿಗೆ

'ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಾಸ್ಥ್ಯ ಸಮ್ಮಾನ ಪುರಸ್ಕಾರ'

ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯು ಇಂದು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಅತೀ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ಪುರಾತನ ಪದ್ಧತಿಯಾದ ಇದು,ಇಂದು ಮತ್ತೆ ಜನರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಆಯುರ್ವೇದ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹೆಸರು ಗಳಿಸಿರುವ ಬೆಂಗಳೂರಿನ **ವಿ. ಅಶೋಕ್ ಕುಮಾರ್**‌ರವರು ತಮ್ಮ **ಕೇಶವರ್ಧಕ ತೈಲ** ಉತ್ಪನ್ನದಿಂದ ಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಹೊರ ರಾಜ್ಯಗಳಿಂದಲೂ ಈ ತೈಲಕ್ಕೆ ಬೇಡಿಕೆ ಬರುತ್ತಿರುವುದು ಅದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.



ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದವರ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ಬಹುಮಂದಿಗೆ ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯೆನಿಸಿದೆ. ಇಂದು ನೂರಾರು ಕಂಪನಿಗಳು ದಿನನಿತ್ಯ ಜಾಹಿರಾತುಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಅವು ಎಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯೆಂದು ಬಳಸಿದವರೇ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಅಪವಾದ ಎಂಬಂತೆ ಸುಮಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ **'ಕೇಶ ವರ್ಧಕ ತೈಲ'**ವು ತನ್ನ ಖ್ಯಾತಿಯನ್ನು ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ಕೇಶವರ್ಧಕ ತೈಲವು ಕೇವಲ ಒಂದು ವಾರದಿಂದ ಹನ್ನೆರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿಯೇ ತನ್ನ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಫಲಿತಾಂಶ ತೋರುವುದು.

ಈ ತೈಲದ ಗುಣಗಳೆಂದರೆ - ಇದು ಕೂದಲು ಉದುರುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ, ರಾತ್ರಿ ತುಂಬಾ ಪ್ರಶಾಂತ ನಿದ್ದೆ ಬರಿಸುತ್ತದೆ. ತಲೆಹೊಟ್ಟು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೂದಲಿನ ನೈಜ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. ತೈಲದ ಬಗ್ಗೆ ವಿ.ಅಶೋಕ್‌ಕುಮಾರ್‌ರವರ ವಿಶ್ವಾಸ ಎಷ್ಟಿದೆಯೆಂದರೆ ತೈಲ ಬಳಸಿದವರಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎನಿಸದಿದ್ದರೆ ಹಣ ಹಿಂತಿರುಗಿಸುವ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಸಹ ಅವರು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ವಿ. ಅಶೋಕ್ ಕುಮಾರ್ ರವರನ್ನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪಾರಂಪರಿಕ ವೈದ್ಯ ಪರಿಷತ್‌ನವರು, ಬಾಳೆಹೊನ್ನೂರಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸಮಾವೇಶದಲ್ಲಿ ಸನ್ಮಾನಿಸಿದರು. ಶ್ರೀ ರಂಬಾಪುರ ಸ್ವಾಮೀಜಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಚಿವ ಸಗೀರ್ ಅಹ್ಮದ್ ಈ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು. ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರ ಸಚಿವ ಬಸವರಾಜ್ ಯತ್ನಾಳ್‌ರವರು ಅಶೋಕ್‌ರವರಿಗೆ **'ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಾಸ್ಥ್ಯ ಸಮ್ಮಾನ್ ಪುರಸ್ಕಾರ'** ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕೇಶವರ್ಧಕ ತೈಲದಂತೆಯೇ ಎಲ್ಲರೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾದಂತಹ **'ಕೇಶರಕ್ಷಕ ಚೂರ್ಣ'**ವನ್ನು ವಿ.ಅಶೋಕ್ ಕುಮಾರ್‌ರವರು ತಯಾರು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. **ಕೇಶರಕ್ಷಕದ** ಹುಡಿಯನ್ನು ನಿರಂತರ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ, **ಕೂದಲು** ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವುದನ್ನು, ಉದುರುವುದನ್ನು, ತಲೆ **ಹೊಟ್ಟಿನ** ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಚಳಿಗಾಲ ಬಂದಾಗ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮತ್ತೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಪಾದಗಳ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳು ಒಡೆಯುವುದು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಹಲವು ಔಷಧಗಳೂ ಇಂದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೂ ಅಶೋಕ್ ಕುಮಾರ್‌ರವರು ತಯಾರಿಸಿರುವ **'ಹೀಲ್ ಕ್ರೀಂ'** ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡುತ್ತಿದೆ. ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ವಾರದಲ್ಲೇ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಹೆಂಗಳೆಯರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ ನೀಡುತ್ತಿದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮುಖದಲ್ಲೇಳುವ ಮೊಡವೆ, ಮೊಡವೆ ಕಲೆ, ಬಿಸಿಲಿನಿಂದುಂಟಾದ ಕಪ್ಪುವರ್ಣ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು, ಸುಮಾರು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾದ ಪ್ರಕೃತಿ ಫೇಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸುವುದಾಗಿ ಅಶೋಕ್ ಕುಮಾರ್‌ರವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಸತ್ವವುಳ್ಳ ಆಹಾರಗಳು

ಡಾ|| ಶ್ರೀ ಶೈಲ ಬಾದಾಮಿ

ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೋಗಾಣುಗಳ ವಿನಾಶಕ್ಕೆಂದು ಅಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗೊಂಡ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳು ಇಂದು ಶಕ್ತಿಹೀನವಾಗಿವೆ. ರೋಗಾಣುಗಳು ಅವನ್ನೇ ತಮ್ಮ ಆಹಾರವಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಇನ್ನಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಹೇಗೆ? ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲುಗಳು ಇವನ್ನು ನಿರ್ನಾಮ ಮಾಡುತ್ತವೆಂದು ಆಧುನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಹೇಳುತ್ತಿವೆ. ಅದ್ಹೇಗೆ? ಹಾಗಾದರೆ ಓದಿ ಈ ಲೇಖನ...

ಮಾನವ ತನ್ನ ಇತಿಹಾಸದುದ್ದಕ್ಕೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿ ರೋಗಾಣುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುತ್ತಲೇ ಬೆಳೆದಿದ್ದಾನೆ. 1858ರಲ್ಲಿ ಲೂಯಿ ಪಾಶ್ಚರ್ 'ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಮತ್ತು ವೈರಸ್‌ಗಳು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮೂಲಕಾರಣ' ಎಂದು ಸಂಶೋಧಿಸಿದ. ಆ ಬಳಿಕ ಡಾ|| ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡರ್ ಫ್ಲೇಮಿಂಗ್ ಪ್ರಥಮ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ಅನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ನೊಬೆಲ್ ಪಾರಿತೋಷಕ ಗಿಟ್ಟಿಸಿದ. ಅಂದಿನಿಂದ ಈತನಕ ರೋಗಾಣುಗಳ ವಿನಾಶಕ್ಕಾಗಿ ಹೋರಾಡುವ ಪ್ರಮುಖ ಅಸ್ತ್ರಗಳಾಗಿ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಇವುಗಳ ಅತಿಬಳಕೆ ಮತ್ತು ದುರ್ಬಳಕೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಇಂದು ರೋಗಾಣುಗಳು ಅವುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಬದುಕಿ ಉಳಿಯುವ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಕೆಲವು ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನೇ ಆಹಾರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ತಿಂದು ಬದುಕುವ ರೋಗಾಣುಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿವೆ.

ಕಾಡುನಾಶದಿಂದಾಗಿ ಅಲ್ಲಿನ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ರೋಗಾಣು ಗಳು ಇದೀಗ ಮಾನವನನ್ನು ಆಸರಿಸುತ್ತಿವೆ. ಇಂಥ ರೊಚ್ಚಿಗೆದ್ದ ರೋಗಾಣುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಸೆಣಸಲು ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳು ಅನುಪಯುಕ್ತವಾಗತೊಡಗಿವೆ. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೊಸ ಔಷಧಿಗಳಿಗಾಗಿ ಸಸ್ಯ - ಸಂಕುಲಗಳತ್ತ ತಮ್ಮ ಗಮನಹರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆಧುನಿಕ ಅಲೋಪತಿ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದಾಗಿ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಆಯುರ್ವೇದ ಮುಂತಾದ ಹಳೆಯ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಗಳತ್ತ ಒಲವು ತೋರಿಸುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಇಂದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಆದಿಕಾಲದಿಂದಲೂ ಮಾನವನಿಗೆ ರೋಗಾಣುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಕೆಲವು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲುಗಳು ನೆರವಾಗಿವೆ. ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ಔಷಧಿಗಳಾದ ಇವುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಆಹಾರಗಳಾಗಿ ಬಳಕೆಗೆ ತಂದರು. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಅಣುಜೀವಿಗಳೇ ಮೂಲಕಾರಣ ಎಂಬ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಜೊತೆಗೇ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಇಂಥ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು ಕೂಡಾ ಲೂಯಿಸ್ ಪಾಶ್ಚರ್ ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದ್ದ. ಹೀಗಾಗಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ನಿಜ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರಥಮ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಔಷಧಿ. ಆಧುನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳಂತೆ ವರ್ತಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿವೆ ಎಂದು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿರುವ ಕೆಲ ದೈನಂದಿನ ಬಳಕೆಯ ಆಹಾರಗಳ ಕುರಿತ ವಿವರಗಳ ಮೇಲೊಂದು ಕ್ಷ-ಕಿರಣ.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ: ಇದು ರೋಗಾಣುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿಯುತ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ. ಅತಿಸಾರ, ಆಮಶಂಕೆ, ಕ್ಷಯ, ಎನ್‌ಸೆಫಾಲಿಟಿಸ್, ಟೈಫಾಯಿಡ್, ಕಾಲರಾಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡು 72 ವಿಧದ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಇದು ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಅದು ರೋಗಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ಫಂಗೈ, ಪರೋಪಜೀವಿಗಳು (ಪ್ಯಾರಾಸೈಟುಗಳು), ಪ್ರೋಟೋಜೋವ್ಹಾಗಳು ಮತ್ತು ವೈರಸ್ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನೂ ಕೊಲ್ಲುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದೆ.

ಸದ್ಯ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳೆಂದು ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ವಿವಿಧ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳೂ ಕೂಡ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ರೋಗಕಾರಕ ಅಣುಜೀವಿಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಗಂಧಯುಕ್ತ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು, ಅದರ ಅದ್ಭುತವಾದ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಶಕ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಹಲವಾರು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಸಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಅಗಿದು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ



ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಸತ್ತುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಪುಪ್ಪುಸ, ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಮತ್ತು ವೈರಸ್‌ಗಳು ಕೂಡ ನಾಶಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಜಜ್ಜಿ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಜನನಾಂಗ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿನ ರೋಗಾಣುಗಳು ನಿರ್ನಾಮವಾಗುತ್ತವೆ. ಬೆಳ್ಳು
ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಬಿಡು
ಹನಿ ಔಷಧಿಗಳು ನೆಗಡಿ, ಶೀತವನ್ನುಂಟುಮಾಡು
ವೈರಸ್ ಗಳನ್ನು ವಧಿಸುತ್ತವೆ. ಕೀವು ತುಂಬಿ ಸೋರ
ತ್ತಿರುವ ಹುಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಕಷಾಯದಿಂ
ತೊಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಬೆಣ್ಣೆಯೊಂದಿ
ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ, ಕೀವುಸ್ರವ ನಿಂ
ವ್ರಣಗಳು ಬೇಗ ಮಾಯುವುವು. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ರ
ವನ್ನು ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಬೆರೆ
ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಕೆಲದಿನಗಳವರೆ
ದಿನವೂ ಒಂದೊಂದು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದ
ಉಬ್ಬಸರೋಗ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

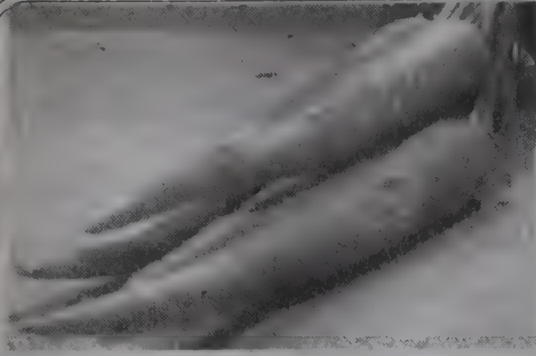
ಈರುಳ್ಳಿ: ಇದು ಕೂಡ ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿದಾಯಕ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಆಹಾರ. ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಹಸಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹಲವಾರು ಬಗೆಯ ಹಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರಬಹುದೆಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಸಮರ್ಥಿಸಿವೆ. ಕೇವಲ ಮೂರು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಹಸಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಅಗಿಯುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ರೋಗಾಣುಗಳು ಸತ್ತುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಹಸಿ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಊಟದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಈರುಳ್ಳಿಯ ತುಣುಕನ್ನು ಹಲ್ಲುನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಗಿಯುವುದರಿಂದ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈರುಳ್ಳಿಗೆ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಶಕ್ತಿ ಇರುವುದರಿಂದ ತರಕಾರಿ - ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುವಾಗ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನೆಡುವುದರಿಂದ ಹುಳು - ಹುಪ್ಪಟೆ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಔಷಧೀಯ ಸತ್ವಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಅರಿಶಿನ: ಶೀತ, ನೆಗಡಿ ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿನ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಇದು ರಾಮಬಾಣ. ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಅರಿಶಿನವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಲಕಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಅಥವಾ ಅದರ ಹೊಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಈ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಹಿತಕಾರಿ. ರಕ್ತಭೇದಿ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ಅರಿಸಿನ ಕೊಂಬನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೇವಿನ ಎಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಅರೆದು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಕಜ್ಜಿ, ತುರಿಕೆ, ಹುಣ್ಣು, ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ನಿಂಬೆ: ಇದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದೆ. ನಿಂಬೆರಸವು ಕಾಲರಾ ಉಂಟುಮಾಡುವ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಅತಿ ಶೀಘ್ರ ಕೊಂದುಹಾಕುತ್ತದೆ. ಇದರ ರಸ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಡಿಪ್ತೇರಿಯಾ ರೋಗದಿಂದ ಕೂಡ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು. ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮೆ, ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗ, ಆಯಾಸ, ಸಕಲವಿಧದ ವಿಷ, ವಾಂತಿ, ದಮ್ಮು, ಕಾಮಾಲೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನೂ ಇದು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂಗು, ಬಾಯಿ, ಗಂಟಲು ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು. ಗಂಟಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಇಡಿಯಾದ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಿಪ್ಪೆ ಒಡೆಯುವವರೆಗೂ ಸುಟ್ಟು, ಆ ಹಣ್ಣಿನ ಒಂದು ಚಮಚ ರಸಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನು ಬೆರೆಸಿ ಗಂಟೆಗೊಂದು ಸಲ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ದಿನವೂ ನಿಂಬೆರಸದಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿಯ ದುರ್ವಾಸನೆ ದೂರಾಗುವುದು. ನಿಂಬೆಯ ಎಲೆಗೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಸಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಮೊಡವೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

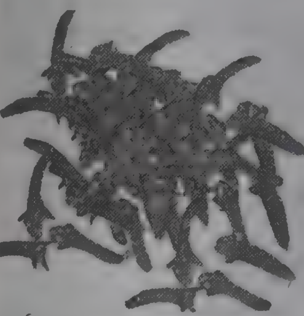
ತುಳಸಿ: ಇದರ ತೈಲಕ್ಕೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾನಾಶಕ ಮತ್ತು ಕೀಟನಾಶಕ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಕ್ಷಯನಾಶಕವಾಗಿಯೂ ಬಳಸಬಹುದು. ಎಲೆಗಳ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಟೈಫಾಯಿಡ್‌ನಂತಹ ಭೀಕರ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಎಲೆಗಳ ಕಷಾಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ಕಫ ಮೊದಲಾದ ಶ್ವಾಸಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು. ನಾರುಹುಣ್ಣು ಗುಣವಾಗಲೂ ಸಹ ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮದ್ದು. ಇದರ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಬೇಗ ಮಾಯುವವು. ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಕೆಲ ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ, ಆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳಿಂದ ತುಳಸಿ ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಭಾರತೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಖಚಿತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ತುಳಸಿ ಗಿಡದ ಮೂಲಕ ಹಾದು ಬರುವ ಹವೆ ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದಲ್ಲದೆ, ರೋಗಾಣುಮುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮನೆಯ ಎದುರಿಗೆ ತುಳಸಿಕಟ್ಟೆ ಹೊಂದಿರುವುದು ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಸಂಪ್ರದಾಯ.

ಕ್ಯಾರೆಟ್ (ಗಜ್ಜರಿ): ಹೃದಯ, ಕಣ್ಣು, ಗಂಟಲು, ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ಇದು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ರೋಗ ಬರದಂತೆ ಕೂಡ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಜಠರ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ರಸವು ಅಲ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವರಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ



ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಅಂಗದ ವ್ರಣವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇದರ ರಸಕ್ಕಿದೆ. ಒಂದು ಲೋಟ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ನೆಲ್ಲಿಯ ರಸ ಮತ್ತು ಎರಡು ಚಮಚ ಜೇನು ಸೇರಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುವವರಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ. ಭೇದಿ, ರಕ್ತಭೇದಿ, ಹಾಗೂ ಕರುಳು ಬಾಧೆಯಿಂದ ನರಳುವವರಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ರಸಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಕರುಳಿಗೆ ಹಿತವಾಗಿ ಭೇದಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಬೇಯಿಸಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಪೋಲ್ಟೀಸ್ ಅನ್ನು ಕೀವು ತುಂಬಿದ ಗುಳ್ಳೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಬೇಗ ಒಡೆದು ಒಣಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಹಲ್ವ ಕ್ಷಯ ಹಾಗೂ ಗೂರಲು ರೋಗಿಗಳಿಗೂ, ನಿಶ್ಶಕ್ತರಾದವರಿಗೂ, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗಿದವರಿಗೂ ಮತ್ತು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾದವರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಊಟದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಅನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಗಿದು ಊಟ ಮುಗಿಸಿದರೆ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಾಶಹೊಂದುವುದಲ್ಲದೇ ಒಸಡುಗಳು ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು, ದಂತಕ್ಷಯವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಲವಂಗ: ಇದು ಹಲ್ಲುನೋವು, ಕಿವಿನೋವು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲಿನ ಸೋಂಕುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಾಮಬಾಣ. ಇದು ಕಾಲರಾ ವಿರುದ್ಧವೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ. ನಾಲ್ಕು ಗ್ರಾಂ ಲವಂಗವನ್ನು ಮೂರು ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಆಗುವತನಕ ಕುದಿಸಿ, ಆ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಕಾಲರಾ ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಲು ಮತ್ತು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ. ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ, ಕಫಕ್ಕೆ ಒಂದೆರಡು ಲವಂಗವನ್ನು ಉಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಅಗಿದು ಚಪ್ಪರಿಸಬೇಕು.



ಅನಾನಸ್: ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಬ್ರೋಮೆಲಿನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ವಿರುದ ಹೋರಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದೆ. ಗಂಟಲು ಸೋಂಕು, ಡಿಫ್ತೇರಿಯಾ, ಕ್ಷಯ ಮತ್ತಿತರ ಸೋಂಕುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತವೆನಿಸಿದೆ. ಇದರ ತಾಜಾ ರಸ ಗಂಟಲನ್ನು ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಸತ್ತು ಹೋದ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತುಹಾಕಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ದಿನಂಪ್ರತಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಯಕೃತ್ತಿನ ದೋಷ ಮತ್ತು ಅರಿಶಿನ ಕಾಮಾಲೆ ಗುಣವಾಗುವುದು.

ಮೊಸರು: ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ನಾಶಕ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವೆಂದರೆ ಮೊಸರು. ಕೆಲವು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಹಾಲನ್ನು ಮೊಸರನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ದೇಹ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಈ ಉಪಯುಕ್ತ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರೀಯಾಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಕಾರಕ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಇತರ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ನೋವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಲ್ಯಾಕ್ಟಿಕ್ ಆಮ್ಲದಿಂದಾಗಿ ಸತ್ತು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್, ಅತಿಸಾರ, ಭೇದಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಮೊಸರಿನ ಸೇವನೆ ಜಠರ ವ್ರಣ, ಟೈಫಾಯಿಡ್, ಶೀತ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸೋಂಕುಗಳ ವಿರುದ್ಧವೂ ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಕಾಮಾಲೆ, ಮಲದ್ವಾರದ ಉರಿತ ಮತ್ತು ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳಲ್ಲೂ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ. ಮೊಸರಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪಾನೀಯ ಮಜ್ಜಿಗೆ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳು, ಉದರ ರೋಗಗಳು, ಕಫ ನಿವಾರಣೆ, ಪಿತ್ತನಾಶನ, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಅತಿಸಾರ ನಿವಾರಣೆ ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಔಷಧವಾದ ಸಿಹಿಪೇಯ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ದಿನವೂ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಲು ಒಂದು ಸುಲಭ ದಾರಿ.

ಈ ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ವಿವರಗಳಿಂದ ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳು ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳಂತೆ ವರ್ತಿಸುವ ಅಮೂಲ್ಯ ಔಷಧೀಯ ಕಣಜಗಳಾಗಿರುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಅತ್ಯದ್ಭುತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಸಸ್ಯಸಂಕುಲಗಳು ನಮ್ಮ ಭರತಭೂಮಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಔಷಧೀಯ ಉಪಯೋಗಗಳತ್ತ ಭಾರತೀಯರಾದ ನಾವು ಹೊಂದಿರುವ ಅನಾದರ, ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿನ ಅನಾಸಕ್ತಿ, ಕುಸಿಯುತ್ತಿರುವ ಅಂತರ್ಜಲದ ಮಟ್ಟ, ಅವ್ಯಾಹತವಾಗಿ ಸಾಗಿರುವ ಕಾಡುನಾಶ, ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ನಗರೀಕರಣ, ವ್ಯಾಪಾರ-ವಹಿವಾಟು ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿ ಹಲವಾರು ಸಸ್ಯಗಳು ವಿನಾ
ಗೊಂಡಿವೆ. ಉಳಿದವು ಕೂಡ ತಮ್ಮ ಸರದಿಗಾ
ಕಾಯುತ್ತಿವೆ. ಸಸ್ಯ-ಸಂಕುಲಗಳು ನಮ್ಮ ಪರಿಸ
ದಿಂದ ಮಾಯವಾದಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ಅಂತ್ಯವ
ಸನ್ನಿಹಿತ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮಾನವನು ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯ, ಸೊಪ್ಪು-ತರಕಾ
ಮತ್ತು ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲು ಬೆಳೆಸಲು ಇಂದ
ಅತಿಯಾಗಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕೀಟನಾಶಕ ಬಳಸು
ದ್ದಾನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಕೀಟನಾಶಕಗಳು ಇಂದು ನವ
ಹವೆ, ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನೂ ಕಲುಷಿ
ಗೊಳಿಸಿವೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ವಸ
ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇದರ ಪ್ರಭಾವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ
ಕಂಡುಬಂದಿವೆ. ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿ
ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮ
ಣದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕೂಡ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಸೇರುತ್ತಿದ
ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳೊಂದಿಗೆ ನವ
ದೇಹಸೇರುವ ಕೀಟನಾಶಕಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿ
ನಲ್ಲಿರುವ ವಿಷವಸ್ತುಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿಯೇ ಶೇಖ
ಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿ, ಸಂತಾನಶ
ಕುಸಿತ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವ
ಹೀಗಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇಂದು ಒಂದು ಮಾರ
ರೋಗವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ.

ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆ ಎಂಬ ಭೇದವಿಲ್ಲ
ಸಂತಾನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಮ್ಮ ಯುವ ಪೀಳಿಗೆಯ
ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕುಸಿಯುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗೆ ನಾ
ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಲು ಬಯಸಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾ
ಗಳೇ ನಮಗೆ ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಮಾರ
ವಾಗುತ್ತಿವೆ.

ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯವೆಂದು ಸಾ
ದಿನಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ತಂದ ಉಪಯುಕ್ತ ಸಸ
ಸಂಕುಲಗಳನ್ನು ಆಧುನಿಕ ಮಾನವ ವಿವೇಕವಿಲ್ಲದ
ಕುಲಗೆಡಿಸಿರುವ ಮತ್ತು ಅಂತರ್ಜಲದ ದುರ್ಬಳ
ಮತ್ತಿತರ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅವುಗಳ ವಿನಾಶಕ
ಕಾರಣೀಭೂತನಾದ ಸತ್ಯ ನಮ್ಮೆದುರಲ್ಲಿ
ಕೀಟನಾಶಕಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ಗಳ ಬಳಕೆಯನ
ತಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಕುಸಿಯುತ್ತಿರು
ಅಂತರ್ಜಲ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ರೂಪಿ
ಕಾಡು ಉಳಿಸಿ ಬೆಳೆಸಿ, ಸಸ್ಯ-ಸಂಕುಲಗಳನ
ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮಾನವಕುಲವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸು
ಮಹತ್ತರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನಮ್ಮ ಮೇಲಿದೆ.

ವಿಳಾಸ: ಸಹಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು,
ಜೆ.ಎಸ್.ಎಸ್. ಫಾರ್ಮಸಿ ಕಾಲೇಜು
ಉದಕಮಂಡಲ - 643 001

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಪಥ್ಯಾಹಾರ

ಆರೋಗ್ಯದ ಮುತ್ತಿನ ಹಾರ

ರಾಕೇಶ್ ಪೂಂಜಾ

‘ಆಹಾರ’ ನಮ್ಮ ಪಾಲಿಗೆ ವರವೂ ಹೌದು, ಶಾಪವೂ ಹೌದು. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ, ನಾವು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಜೀವನಶೈಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ, ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷ್ಮಣರೇಖೆಯ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ದಡಕ್ಕೆ ತಂದು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡವರು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ನಳನಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದರ ಬದಲಿಗೆ ವಿರುದ್ಧ ಮಾರ್ಗ ಹಿಡಿದವರನ್ನು ಅನಾರೋಗ್ಯವೆಂಬ ಪೆಡಂಭೂತ ಬೆನ್ನಟ್ಟಿ ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಹೌದು, ನಾವು ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಸಲ ಆಯ್ದುಕೊಂಡದ್ದು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ರೋಗಗಳ ಹತೋಟಿ ವಿಷಯದ ಕುರಿತಾಗಿಯೇ! ಈ ಸಲ ಇಲ್ಲಿ ಮೂರು ರೋಗಗಳ ಕುರಿತಾಗಿ ವಿವೇಚಿಸಿದ್ದು, ಮುಂದಿನ ತಿಂಗಳು ಇನ್ನಷ್ಟು ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಪಥ್ಯಾಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಓದಿ.

ಪುಟ್ಟ ಮಗುವಿದ್ದಾಗಿನಿಂದಲೂ ನಾವು ದೇಹದ ಪ್ರಥಮ ಅವಶ್ಯ ಇಂಧನವಾದ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿಯನ್ನೇ ಮಾಡಿಲ್ಲ. ಬಾಯಿಗೆ ರುಚಿಯಾಗಿದ್ದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದನೀಡುವ ಸಿಕ್ಕಸಿಕ್ಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹೊಟ್ಟೆ ಬಿರಿಯುವಂತೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲೇ ನಮ್ಮ ಬದುಕು ಈವರೆಗೆ ಕಳೆದು ಹೋಗಿದೆ. ಅಷ್ಟೇಕೆ, ಚಿಕ್ಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ಕೂಡಾ ಬೆಟ್ಟದಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂಬಂತೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಮನಸ್ಸಲ್ಲೇ ಮಂಡಿಗೆ ಮೆಲ್ಲುವಂತೆ ಚಿಂತಿಸುತ್ತೇವೆ. ವ್ಯಾಕುಲಚಿತ್ತರಾಗಿ ಸದಾ ಉತ್ಸಾಹವಿಲ್ಲದೆ ಬದುಕುತ್ತೇವೆ. ಕೆಟ್ಟ ಕಲುಷಿತ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ನಮಗರಿವಿಲ್ಲದ ದಯನೀಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಬದುಕು ಸಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಇದೇ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗಿದರೆ ಮುಂದೇನು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉತ್ತರ ವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ದಿಕ್ಕುದೆಸೆ ಯಿಲ್ಲದಂತೆ ಸಾಗಿ ಕೊನೆಗೂ ನಾವು ಬಿದ್ದಿರುವುದು ಅನಾರೋಗ್ಯವೆಂಬ ಕೂಪಕ್ಕೆ!



ಆಹಾರವೆಂಬ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಶಕ್ತಿ

'ಆಹಾರ' ನಮ್ಮ ಪಾಲಿಗೆ ವರವೂ ನಿಜ, ಶಾಪವೂ ಹೌದು. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ, ನಾವು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಜೀವನಶೈಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ, ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷ್ಮಣ ರೇಖೆಯ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ದಡಕ್ಕೆ ತಂದು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡವರು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ನಳನಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದರ ಬದಲಿಗೆ ವಿರುದ್ಧ ಮಾರ್ಗ ಹಿಡಿದವರನ್ನು ಅನಾರೋಗ್ಯವೆಂಬ ಪೆಡಂಭೂತ ಬೆನ್ನಟ್ಟಿ ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ.

'ಆಹಾರ'ದ ಮಾಯೆ ಅಪಾರ. ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರದ ವಿಸ್ತಾರವೂ ಅದ್ಭುತ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಸರಿಯಾದ ಪಥ್ಯಾಹಾರ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ನಮ್ಮೆಡೆಗೆ ಸುಳಿದೂ ನೋಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲುದು. ಆಹಾರವೇ ಬಹಳಷ್ಟು ರೋಗಗಳನ್ನು ಔಷಧಿಯಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಲ್ಲುದು. ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಸಮತೋಲಿತವುಳ್ಳ ಪಥ್ಯಾಹಾರ, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಭದ್ರ ಬುನಾದಿ. ಕೊಬ್ಬು ಕಡಿಮೆಯುಳ್ಳ ಆದರೆ ನಾರು ಹೆಚ್ಚುಳ್ಳ ಆಹಾರ, ಹಣ್ಣುಹಂಪಲುಗಳು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿ ಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರ ಆ ಭದ್ರ ಬುನಾದಿಯ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಲ್ಪಟ್ಟ ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬ ಕಟ್ಟಡದ ಭದ್ರ ಗೋಡೆಗಳು.

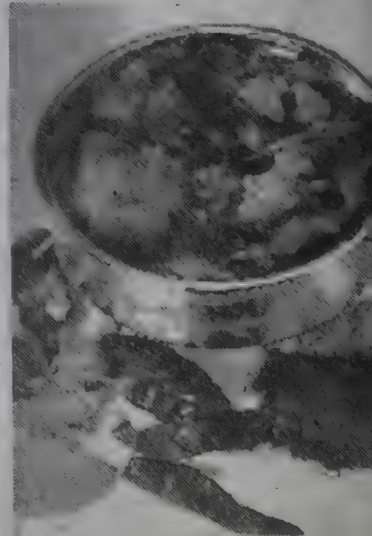
ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯ ಶಿಫಾರಸ್ಸು

ಪ್ರತಿಯೋರ್ವನೂ ತನ್ನ ಸ್ವಯಂ ಆರೋಗ್ಯದೆಡೆಗೆ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶಗಳೆಡೆಗೆ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿ. ಒಂದರ್ಥದಲ್ಲಿ ಈ ಮಾತು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ. ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಮೂಲಕ ಸ್ವಯಂಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ವೃದ್ಧಿ ಸಾಧ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ, ಈ ದಾರಿಯ ಮೂಲಕ ಸಾಗಿದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಪಥದೆಡೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ತಿರುವು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುವಿರೆಂದೇ ಅರ್ಥ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ತಜ್ಞರು.

ಕೆಲವರಲ್ಲಿ 'ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ' ಎಂಬ ಪದದ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಯಿದ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಳೆದು ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ ಗಳಿಸುವುದೇ 'ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ.' ಈ ಭಾವನೆ ತಪ್ಪು. ಅದಷ್ಟೇ ಸಂಪೂಣ ಆರೋಗ್ಯವಲ್ಲ. ಅದು ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಾಗಬೇಕೆಂದು ಇಡು ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯಷ್ಟೇ. ಹೀಗಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತಂತೆ ಸ್ವತಃ ಆಸಕ್ತಿವಹಿ ಲಕ್ಷ್ಯ ನೀಡುವುದು ನಮ್ಮ ಪ್ರಥಮ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಾಗಬೇಕು. ಏಕೆಂದರ ಸಂತುಲಿತ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವನ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಜೀವನವಿಧಾ ವನ್ನು ಸ್ವತಃ ಅಳವಡಿಸಬೇಕ ವಿನಃ ಬೇರೆಯವರಲ್ಲ. ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನರಿತು ನಿಭ ಯಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋ ದೆಡೆ ಧೃಡಹೆಜ್ಜೆ ಇರಿಸುತ ನೆಂದೇ ಅರ್ಥ.

ವೈದ್ಯರು ಶಿಫಾರಸು ಮಾ ದಂತಹ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಭರಿ ಪಥ್ಯಾಹಾರದಿಂದಲೇ ರೋ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಜವೇನಲ್ಲ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂ ಭರಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ನಿಮ್ಮನ್ನು ರೋಗದಿಂದ ದೂ ವಿರಿಸಬಲ್ಲುದು. ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಬಲ್ಲುದು ಕೂಡ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯಾಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮೂಲಕ ನೀವು ಮಧುಮೇ ಹೃದ್ರೋಗಗಳಂತಹ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಸ್ವತಃ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಲ್ಲಿರಿ.

ಆಯಸ್ಸುಪೂರ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ, ಬದುಕಬಯಸುವ ಮಂ ಯಲ್ಲಿ ನೀವೂ ಓರ್ವರೇ? ಹಾಗಾದರೆ ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಪೂರಕವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪಥ್ಯಾಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವು ಆವಶ್ಯಕ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಬೇಡಿಕೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಇಂಧನ ಪೂರೈಸಬಲ್ಲಿ ಎಂದಾದರೆ, ಅದರಿಂದ ಉತ್ತಮವಾದ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನೇ ನೀವು ನಿರೀಕ್ಷ ಬಹುದಾಗಿದೆ. ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರದ ಆಯ್ಕೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಅಡುಗೆ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ದ್ರವಾಹಾರ ಸೇವನೆ, ಇವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಸಾಲಲ್ಲಿ ಬರಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು.



ತಾಜಾ ಆಹಾರ

ಆಹಾರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ತಾಜಾತನಕ್ಕೇ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ಇರಲಿ. ಆಹಾರ ತಾಜಾ ಇದ್ದಾಗ ಸೇವಿಸದೇ ಹೋದಲ್ಲಿ

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ಹಣ್ಣು	ತೇವಾಂಶ	ಪ್ರೋಟೀನ್	ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ	ಖನಿಜಾಂಶ	ನಾರಿನಂಶ	ಹೈಡ್ರೇಟ್ ಗಳು	ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	ಫಾಸ್ಪರಸ್	ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ	ಕ್ಯಾಲೋರಿಫಿಕ್ ಮೌಲ್ಯ	ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್ (ವಿಟಮಿನ್	ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ	ನಿಕೋಟಿನ್ ಆಮ್ಲ	ರೈಬೋ ಫ್ಲಾವಿನ್	ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ
										ತಲಾ 100 ಗ್ರಾಂಗೆ					
(1) ಬಾದಾಮಿ	5.2	20.8	58.9	2.9	1.7	10.5	0.23	0.49	3.5	665	ಟ್ರೇಸ್	240	2.5	—	—
(2) ಸೇಬುಹಣ್ಣು	85.9	0.3	0.1	0.3	—	13.4	0.01	0.02	1.7	56	ಟ್ರೇಸ್	120	0.2	30	2
(3) ಬಾಳೆಹಣ್ಣು	61.4	1.3	0.2	0.7	—	36.4	0.01	0.05	0.4	153	ಟ್ರೇಸ್	150	0.3	30	1
(4) ಗೋಡಂಬಿ	5.9	21.2	46.9	2.4	1.3	22.3	0.05	0.45	5.0	596	100	630	2.1	190	—
(5) ಖರ್ಜೂರ	26.1	3.0	0.2	1.3	2.1	67.3	0.07	0.08	10.6	283	600	90	0.8	30	ಟ್ರೇಸ್
(6) ದ್ರಾಕ್ಷಿ (ಕಪ್ಪು)	85.5	0.8	3.1	0.4	3.0	10.2	0.03	0.02	0.4	45	15	40	0.3	10	3
(7) ಸೀಬೇ ಹಣ್ಣು (ಪೇರಲ)	76.1	1.5	0.2	0.8	6.9	14.5	0.01	0.04	1.0	66	ಟ್ರೇಸ್	30	0.2	30	299
(8) ಲಿಂಬು	85.0	1.0	0.9	0.3	1.7	11.1	0.07	0.01	2.3	57	ಟ್ರೇಸ್	20	0.1	4	39
(9) ಮಾವಿನಕಾಯಿ (ಹಸಿರು)	90.0	0.7	0.1	0.4	—	8.8	0.01	0.02	4.5	39	150	—	—	30	3
(10) ಮಾವಿನಹಣ್ಣು	86.1	0.6	0.1	0.3	1.1	11.8	0.01	0.02	0.3	50	4800	40	0.3 (ಜ್ಯೂಸ್)	50	13
(11) ಕಿತ್ತಳೆ	87.8	0.9	0.3	0.4	—	10.6	0.05	0.02	0.1	49	50	120	0.3	60	68
(12) ಪಪ್ಪಾಯಿ	89.6	0.5	0.1	0.4	—	9.5	0.01	0.01	0.4	40	2020	70	0.2	250	48
(13) ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ (ಕೆಂಪು ವಿಧ)	86.9	0.2	0.1	0.6	1.0	11.5	0.01	0.01	0.7	47	14	20	0.2	30	ಟ್ರೇಸ್
(14) ಅನಾನಸ್	86.5	0.6	0.1	0.5	0.3	12.0	0.02	0.01	0.9	50	60	—	—	120	63
(15) ದಾಳಿಂಬೆ	78.0	1.6	0.1	0.7	5.1	14.6	0.01	0.07	0.3	65	—	—	—	—	16
(16) ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ	18.5	2.0	0.2	2.0	—	77.3	0.10	0.08	4.0	319	—	60	0.5	—	ಟ್ರೇಸ್
(17) ಪ್ಲಮ್	87.8	0.7	0.2	0.4	1.1	9.8	0.03	0.03	1.8	44	—	30	0.2	—	52

ಮುಂದೆ ಅದು ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಬಲ್ಲದು. ತಾಜಾ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಹಂಪಲುಗಳು, ಹುರಿಯದ ಅಥವಾ ಕರಿಯದ ಬೇಳೆ, ದವಸ, ಕಾಳು, ಬೀಜಗಳು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಆಕರಗಳು. ನಂಬಲರ್ಹವಾದ ಸಾವಯವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ.

ಅಡುಗೆ

ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸಲು, ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಸರಳವಾದ ಮತ್ತು ಕ್ಷಿಪ್ರವಾದ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿರಿ. ಏಕೆಂದರೆ, ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಭರದಲ್ಲಿ ಅದೆಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ನಾವು ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಲೋಪವಾಗದಂತೆ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು ಜಾಣತನ. ಬಹಳಷ್ಟು ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು ಬಹುತೇಕ ಕಚ್ಚಾ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಯೋಗ್ಯ ಆಹಾರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ.50ರಷ್ಟನ್ನಾದರೂ ಕಚ್ಚಾಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವು ಸೀದು ಹೋದೀತು ಅಥವಾ ಬಿಸಿಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಅವು ಕಳೆದುಹೋಗಬಹುದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೂ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಅತ್ಯವಶ್ಯ ಎಂಬುದು ನೆನಪಿರಲಿ.



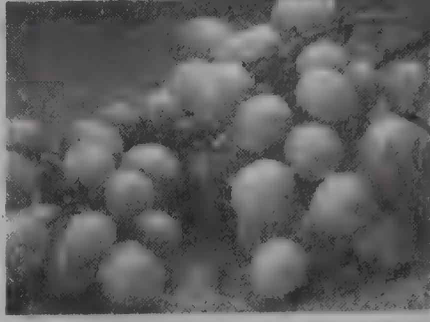
ಸಿಪ್ಪೆಗಳು

ಸಿಪ್ಪೆಯೆಸೆದು ತಿರುಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಅನೇಕ ಹಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲವಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿದೆಸೆದು ತಿರುಳು ತಿನ್ನುವ ಕ್ರಮ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ



ಕೆಲವು ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಪ್ಪೆಯಡಿಯಲ್ಲೇ ಅಧಿಕ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಸಂಗ್ರಹವಿರುವುದು. ಉದಾ: ಸೇಬು, ಸೌತೆಕಾಯಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆಯೊಂದಿಗೆ ತಿಂದರೇನೇ ಅಸಲಿ ಪತ್ಯದ ಲಾಭ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

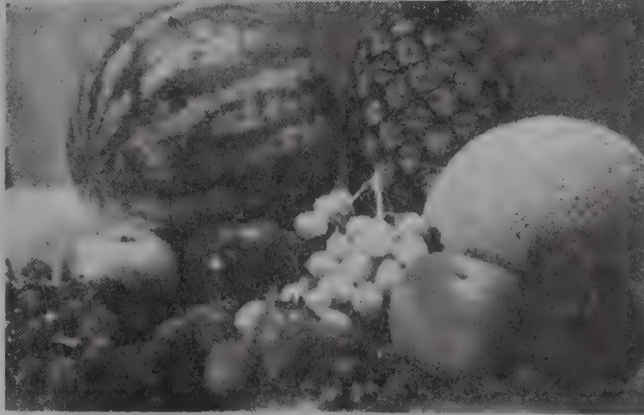
ರಸ (ಜ್ಯೂಸ್)



ರಸಸೇವನೆಯೇ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದು ಹಲವರು ವಾದಿಸುವುದನ್ನು ನೀವು ಕೇಳಿರಬಹುದು. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಆಯಾ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಸೇವನೆಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ರಸ ತಯಾರಿಸುವಾಗ ನಾರುಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆ ವರ್ಜ್ಯವಾದ ನಾರುಗಳಲ್ಲೇ ಅಧಿಕ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು, ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಹಾಗೂ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ರಸಾಯನಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ರೋಗನಿರೋಧಕತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಹಕಾರಿಯಾದ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾದ ಅಂಶಗಳು.

ಯಾವ ಆಹಾರ ಬೇಕು?

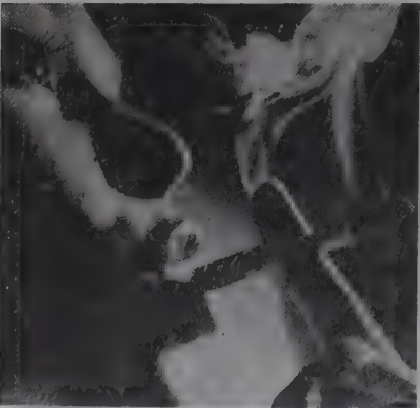
ನಿಮ್ಮ ಪಥ್ಯಾಹಾರ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಆಹಾರಗಳಿರಲಿ. ಅದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮತೋಲಿತ ಸ್ಥಿತಿ ನಿಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಒಂದು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನೀವು ನಷ್ಟಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಆಹಾರವು ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಡಬಲ್ಲದು.



ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಪಾಲನೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳೂ ನಿಮಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಬೇಕು. ಹಾಗಂತ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಅಧಿಕವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳೆಡೆಗೆ ಖಂಡಿತಾ ಮುತುವರ್ಜಿ ತೋರದಿರಿ. ಅದರಲ್ಲೂ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಅಧಿಕವುಳ್ಳ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಾಹಾರಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ವರ್ಜಿಸಿರಿ. ಮೀನು ಮತ್ತಿತರ ಸಾಗರಜನ್ಯ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪಥ್ಯಾಹಾರ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನವಿರಲಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಷಯ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಅತಿಯಾದರೆ ಅಮೃತವೂ ವಿಷ. ಆಹಾರದ ಮಟ್ಟಿಗಂತೂ ಇದು ಶತಪ್ರತಿಶತ ನಿಜ.

ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಧೂಮಪಾನ

ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜೀವಾಣುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಷ ಉತ್ಪನ್ನ ಮಾಡುವಂತಹ ಅಧಿಕ ಟ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಹೊಂದಿರುವ ತಂಬಾಕು ಹಾಗೂ ಮದ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಖಂಡಿತಾ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲೂ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬರಬಹುದಾದ ಅಪಾಯಕಾರಿ ರೋಗಗಳು ಅಸಂಖ್ಯ. ಬಹುಶಃ ಆ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನಿಲ್ಲಿ ನೀಡುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಈ ಪುಟ್ಟಗಳೇ ಸಾಲದಾಗಿ ಬಿಡಬಹುದು. ಮದ್ಯಸಾರ, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವನೆಯಿಂದಂತೂ ಪಿತ್ತಕೋಶ, ಮೂತ್ರಕೋಶ ಅಥವಾ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಸರ್ಜನಾಂಗವೇ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಅಪರಿಮಿತ.



ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡದೆ ತಿನ್ನದಿರಿ

ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಾಗ ಕೀಟನಾಶಕ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಕೊನೆಗೆ ಅದನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಡುವಾಗಲೂ ಕೂಡಾ. ಆ ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸದೇ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾನಿ ಖಚಿತ. ಅದು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ತರಬಹುದು ಅಥವಾ ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೀಗಿರಲು, ಮನೆಗೆ ತಂದ ಫಲವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಸೇವಿಸುವುದು ಬುದ್ದಿವಂತಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣ.

ಈ ಆಹಾರಗಳು ಬೇಡ...ಬೇಡ!

ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸುಂದರ ಪೊಟ್ಟಣದಲ್ಲೋ, ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲೋ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಅವು ರುಚಿಕರ ಎನ್ನಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸಂಸ್ಕರಿತ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಲಾಭಕ್ಕಿಂತ ನಷ್ಟವೇ ಹೆಚ್ಚು. ಸಂಸ್ಕರಿತ ಆಹಾರ ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ಪ್ರೌಢರಲ್ಲಿ ಆಲಸ್ಯ ಹಾಗೂ ಚಂಚಲತೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿ ಸಂಸ್ಕರಿತ ಆಹಾರಕ್ಕಿದೆ.

ನೀರೆಂದರೆ ಬರಿ ನೀರಲ್ಲ

ಬರಿಯ ನೀರು ಎಂದರೆ ನಮಗೆ ತಾತ್ಸಾರ ಜಾಸ್ತಿ. ಆದರೆ ನೀರು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಅಷ್ಟೇ. ಅಗತ್ಯ ಇಂಧನ. ದೇಹದೊಳಗಿನ ಪ್ರಮುಖ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ನೀರು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಿರುವೆಡೆ ಸಾಗಿಸಲು, ಅನಗತ್ಯ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳನ್ನು, ವಿಷಯುಕ್ತ ಜೀವಾಣುಗಳನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸಲು ನೀರು ಅತೀ ಅವಶ್ಯ. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೂ ನೀರು ಅಗತ್ಯ. ನೀರಿನ ಸಮಕ್ಷಮದಲ್ಲಿ ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ನಡೆದಾಗ ಅಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಕಡಿಮೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನೀರೆಂದರೆ, ಬರಿಯ ನೀರಲ್ಲ; ಅದು ಪ್ರಾಣಾಹಾರ. ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 6ರಿಂದ 8 ಗ್ಲಾಸು ನೀರಾದರೂ ಸೇವಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಉತ್ತಮ.

ಆರೋಗ್ಯ ಕೈಕೊಟ್ಟಾಗ ದ್ರವಾಹಾರ ಸೇವನೆ ಸೂಕ್ತ. ದ್ರವಾಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿ ಡಿಹೈಡ್ರೇಷನ್‌ನ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿಸಿಗುತ್ತದೆ. ಈ ಡಿಹೈಡ್ರೇಷನ್‌ನ ಕಾರಣದಿಂದ ಅತಿಸಾರ, ವಾಂತಿ, ಅತಿಜ್ವರ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯಾಹಾರ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಆರೋಗ್ಯದ ಮುಕ್ತಿನಹಾರವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ 'ಟಿಪ್ಸ್'

- ಇತರ ದ್ರವಾಹಾರ ಸೇವನೆ ಎಷ್ಟೇ ಇರಲಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 6-8 ಗ್ಲಾಸು ನೀರು ಸೇವನೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿರಲಿ.
- ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ, ಅತ್ಯಂತ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ, ಸಾವಯವವಾಗಿರುವ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ.
- ಆಹಾರ ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಇರಲಿ. ಅತಿಯಾಗಿ ಬೆಂದರೆ ಸತ್ವಗಳು ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತವೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಶೇ. 50ರಷ್ಟು ಕಚ್ಚಾ ಸ್ಥಿತಿಯದಿರಲಿ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಹಂಪಲು.

ಹಸಿರೆಲೆ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಹಾಗೂ ಖನಿಜಾಂಶಗಳು								
ವಿಟಮಿನ್	ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಮೂಲ	ಹಾಲು ಸೊಪ್ಪು (ಪಾಲಕ್)	ಅಮರಾಂಡ್ (ಕಿರ್‍ರ್ರಾ)	ಕಲೊಕೇಸಿಯಾ ಸೊಪ್ಪು	ಸುಗ್ಗಿಸೊಪ್ಪು	ಸಾಸಿವೆ ಸೊಪ್ಪು	ಮೆಂತ್ಯ ಸೊಪ್ಪು	ಪ್ರೌಢ ಪುರುಷನಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುವುದು
100 ಗ್ರಾಂ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಸತ್ವಗಳು								
ವಿಟಮಿನ್ ಎ (ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂ)	ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿ 1,800 ತುಪ್ಪ 1,600 ಪಪ್ಪಾಯಿ 600	5,600	5,500	10,000	7,000	1,300	2,300	750
ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ (ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂ)	ಮೊಟ್ಟೆ 1,800 ಮಾಂಸ 800 ಪಪ್ಪಾಯಿ 500	800	1,500	1,600	1,000	900	1,150	25
ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ (ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂ)	ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ 600 ಲಿಂಬುಜ್ಯೂಸ್ 40	30	100	12	220	60	50	40
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸತ್ವ (ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ)	ರಾಗಿ 350 ಸಿಗಡಿ 300 ಪಾಂಫ್ರೆಟ್ 200 ಹಾಲು 200	70	400	220	450	370	400	450
ಕಬ್ಬಿಣದ ಸತ್ವ (ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ)	ಲಿವರ್ 6 ಸರ್ಡೈನ್ 6 ಮಾಂಸ 3	10	25	10	7	12	17	24

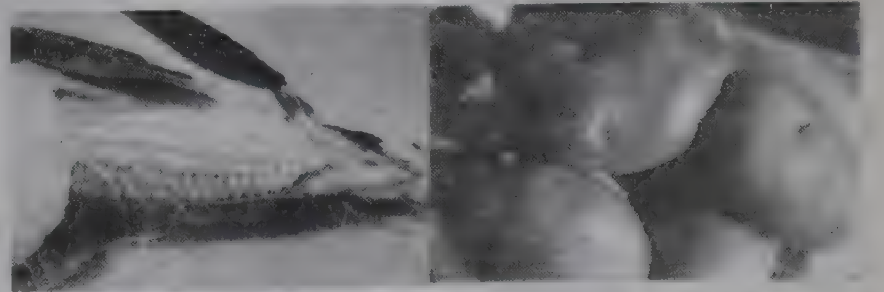
ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಪಥ್ಯಾಹಾರ

ಮಧುಮೇಹ ರೋಗ ನನಗಂಟಿದ 'ಶಾಪ' ಎಂದು ಕೊರಗುವುದು ತಪ್ಪು. ಏಕೆಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಾಗೂ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಆಹಾರಕ್ರಮದ ಮೂಲಕ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಆಹಾರಕ್ರಮ

1. ನಾರು ಪದಾರ್ಥಯುಕ್ತ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ, ಅದು ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತೀರಾ ಮಂದಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಏರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯುಕ್ತ ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ ಅಥವಾ ಜಿ.ಐ. ಇರುತ್ತದೆ. ಬ್ರೆಡ್ಡು, ನಾರುಳ್ಳ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳ ಮುಂಜಾವಿನ ಉಪಹಾರ, ಅಕ್ಕಿ, (ಅದರಲ್ಲೂ ಬಾಸ್ಮತಿ ಅಕ್ಕಿ) ಬಾರ್ಲಿಯಂತಹ ಧಾನ್ಯಗಳು ಕಿತ್ತಳೆ, ಸೇಬು ಹಣ್ಣುಗಳು, ಬಟಾಣಿ, ಬೀನ್ಸ್, ಮಸೂರಬೀಜ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅಧಿಕ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು.

ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳದಂತಹ ಗಂಜಿಯುಕ್ತ ಶಾಖಾಹಾರಗಳು. ಸದಾ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಸೇವನೆ ಜಿ.ಐ.ಯನ್ನು ಹಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅಧಿಕ



ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಉಳ್ಳ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಆರಾಮವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬುಳ್ಳ ಹಾಲು ಪರವಾಗಿಲ್ಲ.

2. ಪರ್ಯಾಪ್ತಗೊಳಿಸಿದ (ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್) ಕೊಬ್ಬು ಸೇವನೆ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿರಲಿ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ

- ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಮನೋಭಾವ ಅಗತ್ಯ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನಸ್ಸು ಆಶಾವಾದ, ಪ್ರೀತಿಸುವ ಮನಸ್ಸಿರಲಿ. (ಅದು ಸ್ವತಃ ನಿಮ್ಮನ್ನು, ಇತರರನ್ನು ಹಾಗೂ ಸುತ್ತಲಿನ ವಿಶ್ವವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ).
- ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಶಿಸ್ತಿನ, ಹಿತಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕನಿಷ್ಟ 20-30 ನಿಮಿಷವನ್ನಾದರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಿರಿ.
- ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಟ 15 ನಿಮಿಷಗಳಾದರೂ ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹಾಗೂ ರಿಲಾಕ್ಸ್ ಆಗಿರಿ.

ಈ ರೀತಿಯ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಶಾಂತಿ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ನೆಮ್ಮದಿ, ಆರೋಗ್ಯ ನಿಮ್ಮದಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ.

ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಪರ್ಯಾಪ್ತಗೊಳಿಸಿದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಹಾಗೂ ಟ್ರೈಗ್ಲೆಸಿರ್ರ್ಯಾಡ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬು ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ನೀವು ಮಾಡಬೇಕೆಂದಿರುವ ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕದು ಮಾರಕವೂ ಹೌದು.

3. ಯಾವುದೇ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯಂಶವು ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಡಿಮೆ ಪರ್ಯಾಪ್ತೀಕೃತ ಕೊಬ್ಬಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ, ಹೆಚ್ಚು ನಾರುಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಸಿಹಿ ಪರ್ವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅಧಿಕ ಪರ್ಯಾಪ್ತೀಕೃತ ಕೊಬ್ಬು ಸೇವನೆ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ. ಅರ್ಥಾತ್ ಬೇಕರಿ ವಸ್ತುಗಳು, ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು ಇವುಗಳ ಸೇವನೆ ಸಲ್ಲ.

4. ದಿನಂಪ್ರತಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅಥವಾ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸುವವರು ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ, ತಿಂಡಿ ಸೇವಿಸಲೇಬೇಕು.

5. ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್, ಮದ್ಯಸಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿತ ಅನಿವಾರ್ಯ.

6. ಆಹಾರದ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಇರಲಿ. ಫಲವಸ್ತುಗಳು, ಬ್ರೆಡ್ಡು, ತರಕಾರಿ, ಧವಸಗಳು, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ಮಾಂಸ, ಕೋಳಿ, ಮೀನು ಹಾಗೂ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಸಕ್ಕರೆ: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಫಲವಸ್ತುಗಳು, (ಫ್ರಕ್ಟೋಸ್) ಕೆ ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಾಲಿನುತ್ಪನ್ನಗಳು, (ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್) ಹಾಗೂ ಸೇರಿಸಿದ ಸ ಯುಳ್ಳ (ಕಂದು ಅಥವಾ ಬಿಳಿ ಸಕ್ಕರೆ) ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಸಿರಪ್, ಕ್ಯಾಂಡಿ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಬಹಳೇ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಸೇರಿಸುವ ಸಕ್ಕರೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ವರ್ಜಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಜನ ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಈ ನಂಬಿಕೆ ಪೂ



ಸರಿಯಲ್ಲ. ದಿನಂಪ್ರತಿ ಶೇ. 10 ಕ್ಯಾಲೊರಿಯ ಸಕ್ಕರೆಯು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅಗತ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಮಧುಮೇಹಿ ರೋಗಿಯು ಪಥ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಅಂ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ ನಿಯ ವಾಗಿದ್ದು, ಆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಹಾನಿಮಾಡದಷ್ಟು ಸೇರಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪರ್ವಾಗಿಲ್ಲ.

ಗಂಜಿ: ದವಸಧಾನ್ಯಗಳು, ಬೇಳೆಕಾಳುಗ ಬ್ರೆಡ್ಡು, ಕೆಲವು ತರಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ದ್ವಿದಳ ಧ ಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವಂತಹುದು.

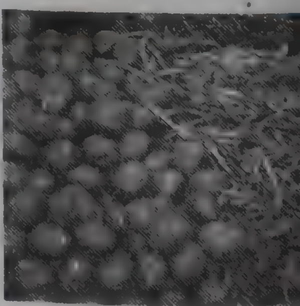
ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹ

ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು: ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು 36 ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತೀ ಅವಶ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾಗಿವೆ. ಇವು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 50ರಿಂದ 60ಕ್ಯಾಲೊರಿಯ ಪ್ರಮುಖ ಪೂರೈಕೆದಾರರು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳೇ. ನೀವು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ್ದೀರಿ ಅನ್ನುವುದರ ಮೇಲೆ, ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಅವಲಂಬಿತ.

ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಗ್ಲೆಕೇಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಆಹಾರ (50 - 80) (100ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು)	ಗ್ಲೆಕೇಮಿಕ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ (30 - 50)	ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದ ಗ್ಲೆಕೇಮಿಕ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ (30ಕ್ಕೂಕಡಿಮೆ)	ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಗ್ಲೆಕೇಮಿಕ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ	ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ಗ್ಲೆಕೇಮಿ ಇಂಡೆಕ್ಸ್‌ಯುಕ್ತ
ದವಸಧಾನ್ಯಗಳ ಪೊರೆ ಗ್ಲೂಕೋಸ್, ಮಾಲ್ಟೋಸ್, ಊದಿಸಿದ ಅಕ್ಕಿ, ಅಕ್ಕಿಯ ಕೇಕುಗಳು, ಬಿಳಿಯ ಬ್ರೆಡ್ಡು	ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಕಂದು ಅಕ್ಕಿ, ಕ್ಯಾರೇಟುಗಳು, ಜೋಳ, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಬಿಳಿ ಅಕ್ಕಿ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ತೋಕೆ ಗೋಧಿ.	ಕಿಡ್ನಿ ಬೀನ್ಸ್ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್, ಕಿತ್ತಳೆಗಳು, ಸುಕ್ರೋಸ್, ಗೋಧಿ ಬ್ರೆಡ್ಡು, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಕ್ರಿಸ್ಪ್‌ಗಳು, ಹೆಸರು ಕಾಳು.	ಸೇಬು, ಬಾರ್ಲಿ ಬಟಾಣಿ ಕಾಳು, ಹಾಲು, ಮಸೂರ ಬೀಜ, ಪೇರು ಹಣ್ಣು	ಬೆಣ್ಣೆ, ಗಿಣ್ಣು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಫ್ರಕ್ಟೋಸ್, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳ ಮಾಂಸ, ಸಾಗರಜನ್ಯ ಆಹಾರ ಸೋಯಾಬೀನ್, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಯು ಪಾನೀಯಗಳು, ದಪ್ಪ ಸಾಸ್‌ಗಳು,

ಮಧುಮೇಹ ಟೈಪ್ 2 ಹೊಂದಿರುವವರು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ದಿನಂಪ್ರತಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟನ್ನು ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಜಿ.ಐ. ಹೊಂದಿರುವಂತಹ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಜಿ.ಐ. ಅಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರವು ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತಪ್ರಸರಣೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಪ್ರಮಾಣ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ, ಗಂಜಿ ಹಾಗೂ ನಾರುಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ಲಭ್ಯ.

ನಾರು: ಹಣ್ಣುಹಂಪಲುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಸಂಪೂ ದವಸಗಳು ಹಾಗೂ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ನಾರು ಲಭ್ಯ. ಹೆಚ್ಚು ನಾರುಳ್ಳ ಆಹಾ ನುಂಗಲಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟವಲ್ಲ, ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇರುವುದೂ ನಿಧಾನಗತಿಯಲ್ಲಿಯೇ. ಕೊ ಅದು ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೊಳಗಾಗುವುದೂ ಮಂದಗತಿಯಲ್ಲಿಯೇ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚುವುದು ನಿಧಾನವಾಗಿಯೇ. ಈ ಮೂಲಕ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ



ರುಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಹಾನಿಮಾಡುವಂತಹ ಬ್ಬಿನಾಂಶಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ದಿನಕ್ಕೆ 25-30 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ನಾರಿನಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯ.

ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು: ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅತೀ ಉಪಯುಕ್ತ, ಅಷ್ಟೇ ಅವಶ್ಯಕ ಪೋಷಕಾಂಶ. ದೇಹವೆ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ ಹಾಗೂ ದುರಸ್ತಿಗಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಆ್ಯಂಟಿಬಾಡಿಗಳ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕಾಗಿಯೂ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅತೀ ಅವಶ್ಯ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣದ ಏರುಪೇರಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನಿನದ್ದು ತೀರಾ ಕನಿಷ್ಠ. ನೇರ ಪರಿಣಾಮ. ಮಧುಮೇಹ ರೋಗವಿರುವವರಿಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯರಷ್ಟೇ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಂತ ಅತೀ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸಲ್ಲ. ಇದು ಮಧುಮೇಹ ರೋಗದ ಅನೇಕ ಹೊಸ ಕವಲುಗಳನ್ನು ಉದಾರವಾಗಿ ದಯಪಾಲಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.

ಕೊಬ್ಬು: ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಾಕಾಂಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ, ಹಿತಮಿತವಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವಿರುವ ಆಹಾರಸೇವನೆ ಪರ್ವಾಗಿಲ್ಲ. ಕೊಬ್ಬು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮೂಗು ತೂರಿಸುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪಾತ್ರ ಅತ್ಯಂತ ಹಿರಿದು. ಹಾಗಾಗಿ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಗಣನೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿದರೆ, ದೈಹಿಕ ತೂಕ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಹಾನಿಕಾರಕ ಕೊಬ್ಬಿನ ನಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿತ ಮಾಡಬಹುದು.



ವಿಟಮಿನ್ ಹಾಗೂ ಖನಿಜಾಂಶಗಳು: ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯುಳ್ಳ ಮಂದಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪಥ್ಯಾಹಾರದ ಮೂಲಕ, ಮೂಲಭೂತ ಅವಶ್ಯಕತೆಯುಳ್ಳ ವಿಟಮಿನ್ ಹಾಗೂ ಖನಿಜಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಉತ್ತೇಜಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಆಹಾರದಿಂದ ಅವಶ್ಯಕ ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಲಭ್ಯವಾಗದಿರಲು ಪರಿಪೂರಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಿಧಾನ.

ಮಧುಮೇಹ ಇದೆ ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಆತ 'ವಿಶೇಷ ಪಥ್ಯಾಹಾರ' ಅಥವಾ 'ವಿಶೇಷ ಆಹಾರ'ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಆಹಾರಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಅದು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ, ಇದು ಕೆಟ್ಟ ಆಹಾರ ಎಂದು ಗೆರೆ ಎಳೆದು ವಿಭಾಗಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿದ್ದರೆ, ಹಾಗೂ ಸಮತೋಲನವುಳ್ಳ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರ ಗುಂಪುಗಳೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಅಸ್ತ್ರಗಳಾದಾವು.

ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಆಹಾರಗಳು ಸಕ್ಕರೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಇವು ನಿಮ್ಮ ವಾಹನದ ಇಂಧನವಿದ್ದಂತೆ. ಅಸಲಿ, ಇವುಗಳೇ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಗಳು. ಅವುಗಳಿಲ್ಲದೆ ನೀವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲಾರಿರಿ ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಮೇಲೂ ನಿಮಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣವಿರಲಾರದು. ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಅವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಸರಿಯಾಗಿರಬೇಕೆನ್ನುವುದಷ್ಟೇ.

ಪಥ್ಯಾಹಾರ ಮತ್ತು ಆಸ್ತಮಾ

'ಆಸ್ತಮಾ' ರೋಗ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದು, ಚಿಗುರೊಡೆದು ಹೆಮ್ಮರವಾಗುವವರೆಗೂ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳನ್ನು ದಾಟುತ್ತದೆ. ಪ್ರತೀ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಅನೇಕ ಬಾಹ್ಯವಸ್ತುಗಳು ಈ ರೋಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಆಸ್ತಮಾವೆಂಬ ಪೆಡಂಭೂತ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಡೈರಿಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಣ್ಣುಹಂಪಲು, ಮೀನು, ಚಿಪ್ಪು ಮೀನು, ದ್ರಾಕ್ಷಾರಸ, ಸೋಯಾ, ಗೋಧಿ, ಚಾಕಲೇಟುಗಳು, ವಿವಿಧ ಕಡಲೆಗಳು, ಬೀಜಗಳು, ದ್ವಿದಳಧಾನ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ರುಚಿಗೆಂದು ಹಾಕುವ ಉಪ್ಪಿನ ಅಂಶಗಳಿಂದಲೂ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು. ಇಲ್ಲವೇ ಈಗಾಗಲೇ ತಲೆಎತ್ತಿರುವ ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ, ಅವುಗಳು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ಅದನ್ನು ಉದ್ದೀಪನಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಾತಂತೂ ಸ್ಪಷ್ಟ. ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಪಥ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕ ಆಹಾರವನ್ನು ವರ್ಜಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಆಸ್ತಮಾದ ಭೀಕರ ಆಟಾಟೋಪಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಬಹುದು. ಹಾಗಂತ ಆರೋಗ್ಯದ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಆಹಾರವೇ ರಾಮಬಾಣ ಎಂದು ಘಂಟಾಘೋಷವಾಗಿ ಹೇಳುವಂತಿಲ್ಲ. ಸರಿಯಾದ ಪಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನಂತೂ ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಹಾಗೂ ಯೋಜಿತವಾದ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದಾಗಿ ಆಸ್ತಮಾದ ಆಘಾತಗಳನ್ನು ತಹಬಂದಿಗೆ ತರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಆಹಾರಕ್ರಮಗಳನ್ನಿಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅಂದಹಾಗೆ, ಆಸ್ತಮಾ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಆಹಾರವೆಂಬ ಅಸ್ತ್ರ ಪ್ರಯೋಗಿಸುವ ಮುನ್ನ ಒಂದು ಸಂಗತಿ ನೆನಪಿಡಿ. ಉಪ್ಪು, ಕೊಬ್ಬು ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆಯ ಸೇವನೆ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿರಲಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕನಿಷ್ಠವಾಗಿರಲಿ. ಕೊಬ್ಬು ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ, ಆಸ್ತಮಾಗೆ ಆಹ್ವಾನ. ಅದಕ್ಕೆಂದೇ ಅದನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕಡಿಮೆಮಾಡಿ. ಆಸ್ತಮಾ ಇರುವವರು ದಿನಂಪ್ರತಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಆಹಾರಗಳಿವು.

• ಹಸಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ • ಹಸಿ ಈರುಳ್ಳಿ • ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು • ಹಸಿ ಸಲಾಡ್, (ಮೂಲಂಗಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ತರಕಾರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಸಾಸಿವೆ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಹೂಕೋಸು, ಎಲೆಕೋಸು ಮುಂತಾದ ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ್ದು)



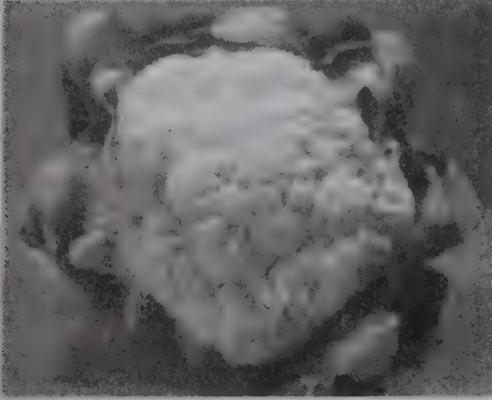
• ತಾಜಾ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳು • ತವುಡಿನ ಪರಿಪೂರಕಗಳು

ಈ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಿ • ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು • ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು

• ಚಹಾ ಮತ್ತು ಕಾಫಿ • ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತದರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು

ನೀರು ಸೇವನೆ: ದೇಹಕ್ಕೆ ನೀರು ತೀರಾ ಅವಶ್ಯ. ಅದರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ

ಜಿಪುಣತನ ಬೇಡ. ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿರುವಂತಹ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮೂಲಕ ದಿನವನ್ನು ಶುಭಾರಂಭ ಮಾಡಿ. ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯದಿರಿ. ಪ್ರಮುಖ ಊಟದ ಅರ್ಧಗಂಟೆಗೆ ಮೊದಲಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಊಟದ ತರುವಾಯ ಎರಡು ಗಂಟೆ ಯವರೆಗೆ ನೀರಿನ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಉಳಿದ ಸಂದರ್ಭ ಗಳಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.



ಅಡುಗೆ ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಿಕೆ, ಕುಡಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಕುದಿಸುವುದು, ಬೇಯಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ರೂಪಗಳು ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹ. ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿದ ಬಿಸಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಒಲೆಯ ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಊಟದ ಟೇಬಲ್ ಮೇಲೆ ಬರಬೇಕು. ಅರ್ಥಾತ್ ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು. 5° ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್‌ನಿಂದ 63° ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟಿರಬಾರದು. ಆಗೆಲ್ಲಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಬಿಡುವ ಸಂಭವವಿದೆ.

ಶ್ವಾಸನಾಳ ಸಂಬಂಧೀ ಆಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಪರಿಹಾರ

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ: ತಾಜಾ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ಸುವಾಸನಾಭರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ನಿಮಗೆ ಸಹ್ಯವೋ ಅಸಹ್ಯವೋ ಆಸ್ತಮಾಕ್ಕಂತೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದನ್ನು ಜಗಿದಾಗ ಅಥವಾ ನುಂಗಿದಾಗ ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಸಿಂಬಳ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಮುನ್ನ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸೂಪ್ ಕುಡಿಯುವುದು ಶ್ರೇಯಸ್ಕರ.

ಅರಿಶಿನ: ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಆಸ್ತಮಾ ಆಘಾತಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಅರಿಶಿನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಚಮಚ ಅರಿಶಿನಪುಡಿಯನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ದಿನಂಪ್ರತಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಆಸ್ತಮಾ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸರಳ ಉಪಾಯ.

ಜೇನುತುಪ್ಪ: ಕಫದಿಂದಾಗುವ ನೋವು ಹಾಗೂ ಉರಿಗಳಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವು ತ್ವರಿತ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಬಲ್ಲದು. ಅಲ್ಲದೆ ಇದು ಕೀಟಾಣುಗಳ ಮೇಲೂ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲದು.

ಆಸ್ತಮಾ ಉಳ್ಳವರಿಗೊಂದಿಷ್ಟು ಸಲಹೆಗಳು

- ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ತಂಪು ಅಥವಾ ಬಿಸಿ ಪಾನೀಯ ಬೇಡ. ಸಿಹಿ ತಿನಸುಗಳು. ಬ್ರೆಡ್ಡು, ಬಿಸ್ಕಿಟ್‌ಗಳು, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳು. ಮೊಸರು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಹಾಲು ಬೇಡವೇ ಬೇಡ.
- ಧೂಳು, ಹೊಗೆ, ಹತ್ತಿಯ ಧೂಳಕಣಗಳು, ಮಾಲಿನ್ಯಭರಿತ ಪ್ರದೇಶ ಹಾಗೂ ಧೂಮಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ.
- ಎಡಗಡೆಗೆ ಮಲಗುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅವಧಿಗೊಮ್ಮೆ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವ ಹವ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಹಸಿವಾದಾಗಲೇ ತಿನ್ನುವುದು ಉತ್ತಮ. ಊಟಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ತಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.ಬಹಿರ್ದೆಸೆಯ ಬಯಕೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಹೋಗಿ ಬರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಶಾಂತವಾಗಿ ತಿನ್ನಿರಿ. ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅಗಿದು ಜಗಿದು ತಿನ್ನಿರಿ. ಕಚ್ಚಾ ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಕಚ್ಚಾ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೆಂದೂ ಮಾಡದಿರಿ.

ದ್ರಾಕ್ಷಾರಸ: ದ್ರಾಕ್ಷಾರಸವು ಶಕ್ತಿಪ್ರದಾಯಕ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದು ಸಿಂಬಳ, ಕಫ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ದೇಹವನ್ನು ವಿಷಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ.

ಶತಾವರಿ: ಇದು ಆಸ್ತಮಾ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಬಳಸುವ ಮುನ್ನ ಬೇಯಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯ.

ಮೂಲಿಕೆಯ ಚಹಾ: ಒಂದು ಕಪ್ ಅಜವಾನ ಚಹಾಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆ ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಇದು ಶ್ವಾಸ ಸಂಬಂಧೀ ಆಸ್ತಮಾಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬಿಸಿಯಾದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಚಹಾ ಕೂಡ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

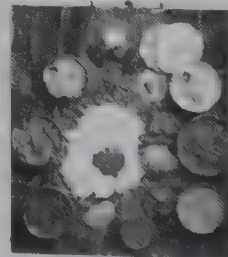
ಪುದೀನಾ: ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಂಬಳ, ಕಫವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಹಾಗೂ ಕರಗಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ.

ಆಸ್ತಮಾ ಉಳ್ಳವರಿಗೊಂದು ಪುಟ್ಟ ದಿನಚರಿ

ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ: ಆಯಾ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವಂತಹ ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ತರಕಾರಿ ಸೂಪ್, ಕಿಸ್ಮಿಸ್ ಬೀಜ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ಬೀಜ, ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಅತ್ತಿಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇರಿಸಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಅಥವಾ ದ್ರಾಕ್ಷಾರಸ.



ಊಟ : ಸಲಾಡ್, ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಚಪಾತಿಗಳು.



ಲಘುಪಹಾರ: ಯಾವುದೇ ಸಿಹಿ ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ಒಣ ಹಣ್ಣು, ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ನೀರಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ತಿನ್ನಿರಿ. ಅದೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಉತ್ತತ್ತಿ ಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಖರ್ಜೂರ ಸೇವಿಸಿ.

ರಾತ್ರಿಯೂಟ: ಮಧ್ಯಾಹ್ನದಂತಹುದೇ ಊಟ. ಆದರೆ ಈ ಬಾರಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣವಿರಲಿ. ರಾತ್ರಿ 7.30ರ ಸುಮಾರಿಗೆ ಊಟ ಮುಗಿದರೆ ಚೆನ್ನ ಎಂಬುದು ನಿಮ್ಮ ಗಮನದಲ್ಲಿರಲಿ.

(ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ)



ಶಿಶುವಿನ ಉಡುಗೆ-ತೊಡುಗೆ

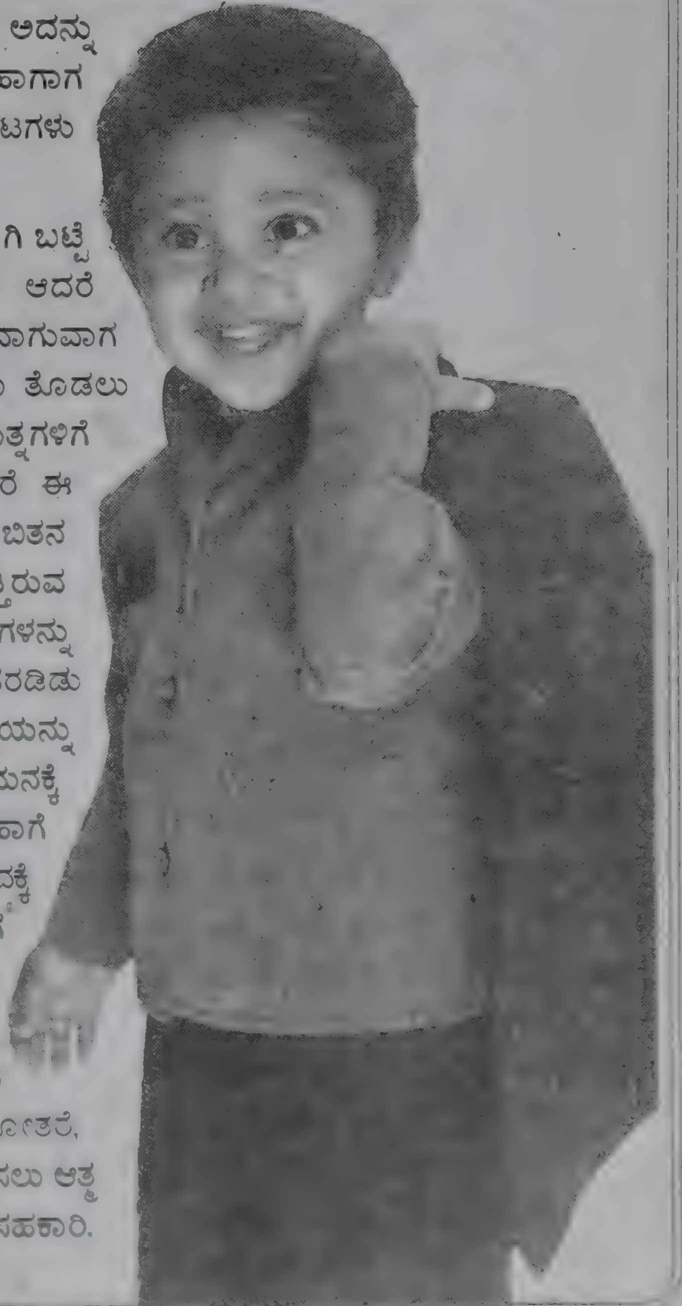
ಮಗುವಿನ ಕೋಮಲ ತ್ವಚೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಸ್ವಚ್ಛತೆಯೂ ಸೋಂಕು ಹರಡಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ಬಟ್ಟೆಗಳು ಮಗುವಿನ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ತರಚಿಕೊಂಡು ದದ್ದುಗಳುಂಟಾಗಬಹುದು. ಡಯಪರ್‌ಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ಅಸೌಕರ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ತಾಯಿಯಾದವಳು ಈ ಯಾವ ಅಸೌಕರ್ಯಗಳಿಗೂ ಆಸ್ಪದ ಕೊಡದೆ, ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಬೇಕು.

● ಸಿದ್ಧಾರ್ಥ

ಒಮ್ಮೆ ಮಗು ಒಂದೆಡೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದೆಡಗೆ ಅಂಬೆಗಾಲಿಕ್ಕಿಕೊಂಡು ಓಡಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿತೆಂದರೆ, ಆಗ ಬಟ್ಟೆ ತೊಡಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಬಟ್ಟೆ ತೊಡಿಸಬೇಕಾದರೆ ನೀವೂ ಮಗುವಿನ ಜೊತೆ ಓಡಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ವರ್ಷವಾಗುತ್ತಲೇ ನೀವು ಬಟ್ಟೆ ತೊಡಿಸುವಾಗ ಮಗು ತಾನೇ ನಿಮಗೆ ಸಹಕರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅಂಗಿ ತೊಡಿಸುವಾಗ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಹನ್ನೊಂದು ತಿಂಗಳ ಮಗುವಿನ 'ಕೈಯೆತ್ತು', 'ಅಂಗೈ ಮುಷ್ಠಿ ಹಿಡಿ', 'ತಲೆಬಾಗಿಸು' ಎಂದೆಲ್ಲ ಹೇಳಿದರೆ, ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಅದಕ್ಕೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ.

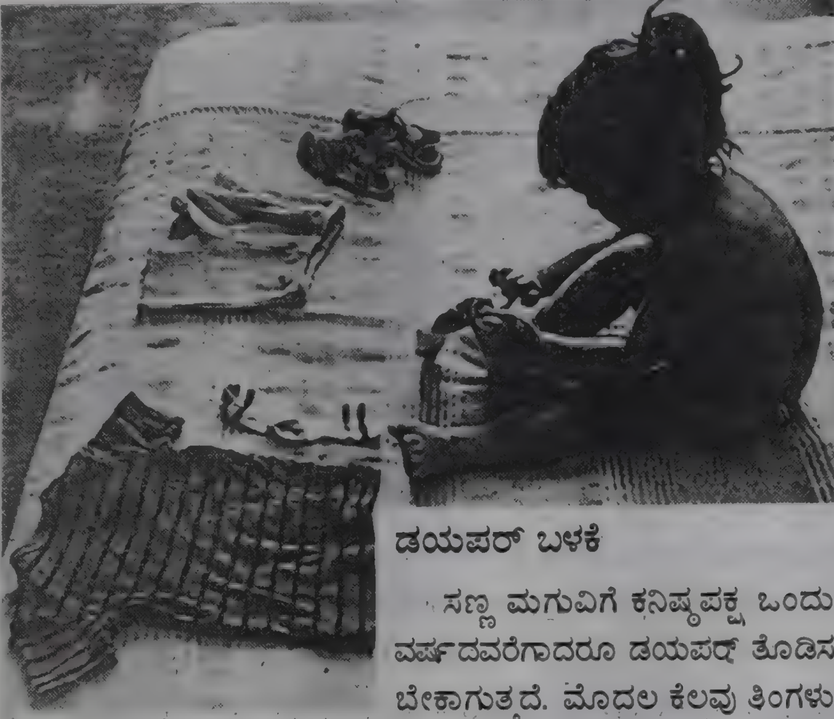
ಯಾವುದೇ ಬಟ್ಟೆಯಾಗಲಿ, ತೊಡಿಸುವಾಗ ಅದರ ಹೆಸರು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ, ಅದು ಸ್ವೇಟರಾಗಲಿ, ಜಾಕೆಟಾಗಲಿ, ಯಾವುದಾದರೂ ಸರಿ ಮಗು ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಬಟ್ಟೆ ತೊಡಿಸುವಾಗ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತಮ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮಗುವಿನ ತೋಳನ್ನು ಅಂಗಿಯ ತೋಳಿನ ಭಾಗದೊಳಗೆ ತೂರಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರೆಂದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಆಗ, ''ಅರೆ...! ಕೈ ಎಲ್ಲಿ ಹೋಯಿತು...? ಆಂ... ಇಲ್ಲಿದೇ...'' ಎಂದು ಕೈಯನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಖುಷಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬಟ್ಟೆ ತೊಡಿಸುವಂತಹ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿ ಅನಿಸಬಹುದು. ಆಗ ಅವು ಬೇಡವೆನ್ನುವಂತೆ ಹಟ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಆಟಗಳು ಸಹಕಾರಿ.

ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ— ಅದು ಅಂಗಿ ತೊಡುವುದು, ಶೂ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು; ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು, ಊಟ ಮಾಡುವುದು—ಯಾವುದೇ ಆಗಿರಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಹೊರೆ ಎನಿಸಬಾರದು; ಕಿರಿಕಿರಿ ಉಂಟು ಮಾಡಬಾರದು. ಮಗು ಅದನ್ನು ಆನಂದದಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಾಗಾಗ ಬೇಕಾದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಂಥ ಆಟಗಳು ಅವಶ್ಯ.



ಮಗು ತನ್ನಿಂತಾನೇ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬಟ್ಟೆ ತೊಡಲು ಬಹಳ ಸಮಯಬೇಕು. ಆದರೆ ಸುಮಾರು ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷವಾಗುವಾಗ ಮಗು ಅಂಗಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು, ಶೂ ತೊಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಅಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಾವಲಂಬಿತನ ಮತ್ತು ಪ್ರೌಢಿಮೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಲಕ್ಷಣ. ಹಾಗಿರುವಾಗ ಮಗು ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೊಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಹರಡಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು, ಮಗು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೊಡಲು ಒದ್ದಾಡುವುದು ನಿಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ನಿಮಗೆ ಕರುಣೆ ಬಂದು, ಕೂಡಲೇ ಅದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಮುಂದಾಗ ಬೇಡಿ. ತೀರಾ ಅನಿವಾರ್ಯವೆನಿಸಿದಾಗಲಷ್ಟೇ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ. ಮಗು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಸೋತರೆ, ಎದೆಗುಂದದೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿಸಲು ಈ ಹಂತ ಸಹಕಾರಿ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಸೋಲು ಬಂದಾಗ ಧೃತಿಗೆಡದಿರಲು, ಮರಳಿ ಯತ್ನವ ಮಾಡಲು, ತನ್ನ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸದೆ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಈ ಬಾಲ್ಯದ ಪಾಠಗಳು ಅವಶ್ಯ.



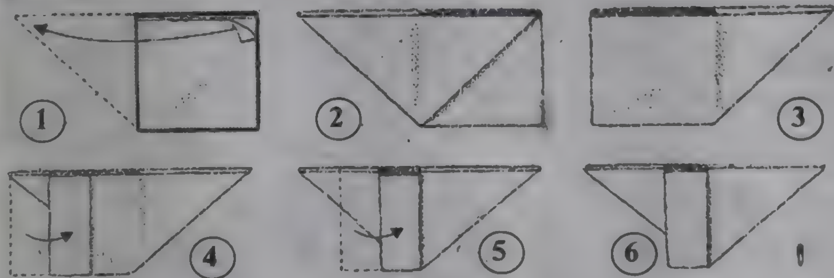
ಡಯಪರ್ ಬಳಕೆ

ಸಣ್ಣ ಮಗುವಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠಪಕ್ಷ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗಾದರೂ ಡಯಪರ್ ತೊಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಡಯಪರನ್ನು ಆಗಿಂದಾಗ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗು ಬೆಳೆದಂತೆ, ಕರುಳು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಿ, ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಅವಧಿಯ ನಡುವಿನ ಅಂತರವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಬದಲಿಸಬೇಕಾದ ಡಯಪರ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಗಾತ್ರದ ಡಯಪರ್‌ಗಳು ಲಭ್ಯ. ಆದರೆ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಬಟ್ಟೆಯ ಡಯಪರ್‌ಗಳನ್ನೇ ಆರಿಸಿ. ಅವು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಒಗೆಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಿರಬೇಕು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ತರಚಿಕೊಂಡು, ಮಗುವಿಗೆ ಅಸೌಕರ್ಯ ಉಂಟುಮಾಡಬಾರದು.

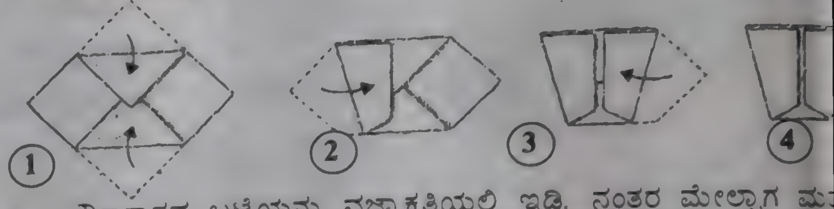
ಬೇಕೆಂದರೆ ನೀವೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಚೌಕಾಕಾರದ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೂಲಕ ಡಯಪರ್‌ಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ವಿಧಾನ 1



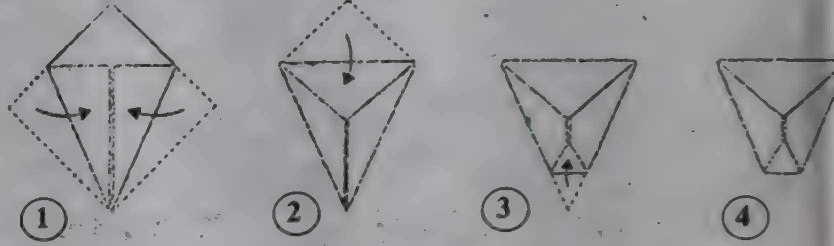
1. ಅಗಲವಾದ ಚೌಕಾಕಾರದ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಪದರಗಳಾಗಿ ಮಡಚಿ ನಂತರ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಮೇಲಿನ ಪದರವನ್ನು ಹೊರಗೆಳೆಯಿರಿ.
2. ತಲೆಕೆಳಗಾದ ತ್ರಿಕೋನಾಕಾರ ರಚಿತವಾಗುವಂತೆ ಇನ್ನೊಂದು ಪದರವನ್ನು ಹೊರಗೆಳೆಯಿರಿ.
3. ನಂತರ ಡಯಪರನ್ನು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಬಲ ಬದಿಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಇಡಿ.
4. ನಡುವಿನ ಎರಡು ಪದರಗಳನ್ನು ಸುಮಾರು $1/3$ ಭಾಗದಷ್ಟು ಮಧ್ಯಭಾಗಕ್ಕೆ ಮಡಚಿ.
5. ನಂತರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ $1/3$ ಭಾಗದಷ್ಟು ಮಧ್ಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಮಡಚಿ. ಇದರಿಂದ ನಡುವಿನ ಭಾಗವು ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತದೆ.
6. ಈ ಪದರಗಳು ಅತ್ತಿತ್ತ ಅಲ್ಲಾಡದಂತೆ ಪಿನ್ ಸಿಕ್ಕಿಸಿ, ಮಗುವಿಗೆ ತೊಡಿಸಿ.

ವಿಧಾನ 2



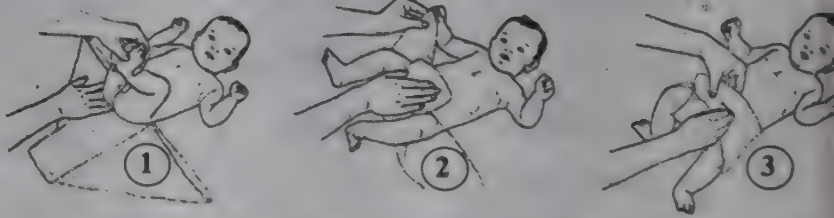
1. ಚೌಕಾಕಾರದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ವಜ್ರಾಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಇಡಿ. ನಂತರ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಮ
ಕೆಳಭಾಗಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಮಧ್ಯಭಾಗಕ್ಕೆ ಮಡಚಿ.
2. ಬಳಿಕ ಎಡ ಭಾಗವನ್ನು ಮಡಚಿ, ಅದು ಮೇಲಿನ ಅಂಚಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವ
ಮಾಡಿ.
3. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಲಭಾಗವನ್ನು ಮಡಚಿ.
4. ಆಮೇಲೆ ಎರಡೂ ಕಡೆಗೂ ಪಿನ್ ಮಾಡಿ, ಮಗುವಿಗೆ ತೊಡಿಸಿ.

ವಿಧಾನ 3



1. ಚೌಕಾಕಾರದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ವಜ್ರಾಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಹರಡಿ. ಬಲ ಮತ್ತು ಎಡಭಾಗಗಳ
ಮಧ್ಯಭಾಗಕ್ಕೆ ಮಡಚಿ. ಅದು ಗಾಳಿಪಟದ ಹಾಗೆ ತೋರುವಂತಿರಬೇಕು.
2. ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಮಧ್ಯಭಾಗಕ್ಕೆ ಮಡಚಿ.
3. ಬಳಿಕ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನೂ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಎ
ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು ಮಡಚಿ.
4. ಪಿನ್ ಹಚ್ಚಿ, ಮಗುವಿಗೆ ತೊಡಿಸಿ.

ಬಟ್ಟೆಯ ಡಯಪರನ್ನು ತೊಡಿಸುವುದು

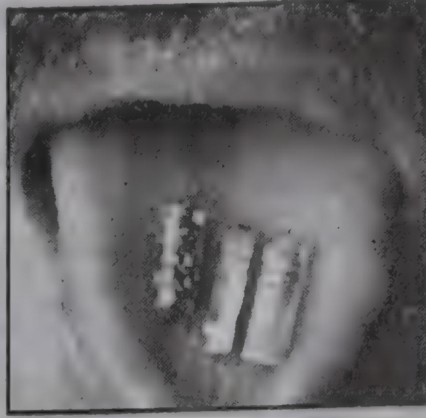


1. ಡಯಪರನ್ನು ಹರಡಿ, ಮಗುವನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿ. ಅದು ಮಗು
ಸೊಂಟದ ಅಡಿ ಭಾಗದಲ್ಲಿರಬೇಕು.
2. ಮಗುವಿನ ಕಾಲುಗಳ ನಡುವಿನಿಂದ ಡಯಪರನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ತಂದು, ಎಡ,
ಭಾಗಗಳಿಂದಲೂ ಡಯಪರನ್ನು ಮಧ್ಯಭಾಗಕ್ಕೆ ಮಡಚಿ.
3. ನಂತರ ಪಿನ್ ಮಾಡಿ. ಸಣ್ಣ ಮಗುವಾದರೆ ಒಂದೇ ಪಿನ್ ಹಾಕುವುದು ಕ್ಷೇಮ
ದೊಡ್ಡ ಮಗುವಾದರೆ ಎರಡು ಪಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಮಗುವಿಗೆ ನೀವು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಡಯಪರನ್ನಾದರೂ ತೊಡಿಸಿ. ಅ
ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಸಣ್ಣ ಮಗು ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ
ತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಆದ್ದರಿಂದ ಡಯಪರ್‌ಗಳ
ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಬಲ ಡಿಟರ್ಜಂಟ್ ಪೌಡ
ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ. ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಲ್ಲದ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿ
ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್‌ಗಳು ಮಗುವಿನ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ. ಡಯಪ
ಗಳನ್ನು ತೊಡಿಸುವ ಮುನ್ನ ಮಗುವಿನ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕ

ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಅದರ ಮತ್ತು ಅದರ ಬಟ್ಟೆಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ
ಗಮನಾರ್ಹ.

(ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ)



ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೋ ರೋಗವೊಂದು ಬಹಳೇ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಿದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿ ಮಾಡಿಸಿ ದಣಿದು ಹೋಗಿರುವಿರಿ. ಆಗ ಓರ್ವ ಸ್ಪೆಶಾಲಿಸ್ಟ್ ನಿಮಗೊಂದು ಔಷಧಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ನೀವು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಇದೇ ತೆರನಾಗಿ ಹಲವು ಸಲ ರೇಕಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಸ್ಪರ್ಶಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಲೂ ರೋಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಭಾವ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಭಾರತೀಯರ ಮನದಲ್ಲೊಂದು ಕಲ್ಪನೆ ಕುಳಿತುಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಗುಳಿಗೆ-ಮಾತ್ರೆಗಳಿಗಿಂತ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದೇ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವಕಾರಿ ಎಂದು. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ರೋಗ ಓಡಿಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದವರು ಭಾವಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಜನರ ಮಾನಸಿಕತೆ ಅರಿತು ಹಲವು ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವಿಟಾಮಿನ್ ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್‌ನ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹಲವು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಈ ''ಪ್ಲೆಸಬೋ ಥೆರಪಿ'' ಬಹಳಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮ ಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಏನೇನೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ.

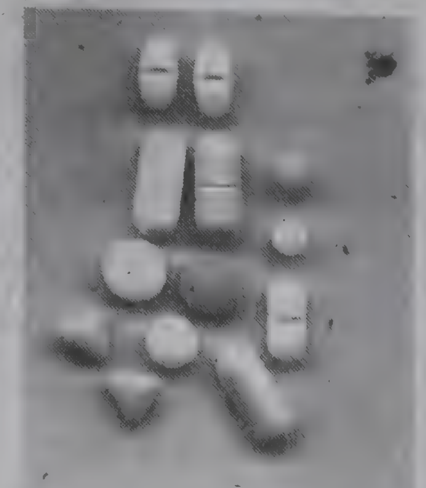
ನಕಲಿ ಔಷಧಿಯಿಂದ ಅಸಲಿ ಪರಿಣಾಮ

ಪ್ಲೇಸ್‌ಬೋ ಪರಿಣಾಮ ಯಾವಾಗ?

ಕೆಲ ವಿಶಿಷ್ಟ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ಲೇಸ್‌ಬೊ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಖಿನ್ನತೆ ಇರುವವರಿಗಾಗಿ ಆ್ಯಂಟಿಡಿಪ್ರೆಶಂಟ್ ಔಷಧ ನೀಡುವ 10 ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ.75ರಷ್ಟು ಜನರನ್ನು ನಿರೋಗಿಯಾಗಿಸಲು ಈ ಪ್ಲೇಸಬೊ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ದಮ್ಮು-ಆಸ್ತಮಾ ಪೀಡಿತರ ಮೇಲೆ ಈಚೆಗೆ ನಡೆಸಿದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಕೆಲರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ಲೇಸಬೊ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದ್ದು ಕಂಡುಬಂತು. ಅದೇ ರೀತಿ ಕ್ರೊನಿಕ್ ಪೇನ್, ತಲೆನೋವು, ಪ್ಯಾನಿಕ್ ಡಿಸ್ ಆರ್ಡರ್, ಹೊಟ್ಟೆ ಅಲ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಮೈಗ್ರೇನ್‌ನಲ್ಲೂ ಇದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ಕಂಡುಬಂತು.

ಹೃದ್ರೋಗದ ಎಂಜೈನ್ ಪೆಕ್ಟೂರಿ: ' ಹೊಸ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಯೊಕಾರ್ಡಿಯಲ್ ಲೇಜರ್ ರಿವೈಸ್ಕುಲೈರೈಸೇಶನ್ ಇಲ್ಲವೆ ಟಿ.ಎಂ.ಆರ್. ನಲ್ಲೂ ಪ್ಲೆಸಬೊ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಸಂಶೋಧಕರಿಗೆ ಅದು ಹೇಗೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂಬುದು ಇನ್ನೂ ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ.



ಕೆಲ ಅಧ್ಯಯನಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನೋವು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಪ್ಲೆಸಬೊ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಪರಿಣಾಮವೂ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಹೈಪರ್‌ಟೆನ್ಶನ್‌ನ 1292 ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ.31ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪ್ಲೆಸಬೊ ಔಷಧಿ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಅದು ಉಪಯು[ಕ್ತ]ವೆಂಬಂತೆ ಕಂಡುಬಂತು. ಅವರ ರಕ್ತದೊತ್ತ[ಡ] ಇತರರಂತೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಯಿತು. ಇತರ ಒಂ[ದು] ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡಕರುಳುಗಳಿಗೆ ಬಾವು ಬಂದ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ 5 ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪ್ಲೇಸಬೊ ಔಷ[ಧಿ] ನೀಡಿದಾಗ ಅವರಲ್ಲೂ ಸಹ ಪ್ರಗತಿ ಕಂಡುಬಂತು.

ಬಹಳಷ್ಟು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಶೇ.30ರಷ್ಟು ರೋಗಿ[ಗಳ] ಮೇಲೆ ಪ್ಲೆಸಬೊ ಔಷಧಿ ಅಂದರೆ ನಕಲಿ ಔಷ[ಧಿ] ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಕ[ೆಲ] ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ಲೆಸಬೊ ಔಷಧಿಯಿಂದ ಇತರ ಔಷಧಿಗಳಿಂದಾಗುವ ಅ[ಡ್ಡ] ಪರಿಣಾಮಗಳು ಸಹ ಕಂಡುಬಂದಿವೆ.

ಹೊಸ ಔಷಧಿಗಳ ಸಂಶೋಧನೆ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಪ್ಲೆಸಬೊ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ಆಯ್ದ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೊ[ಸ] ಔಷಧಿ ಹಾಗೂ ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಪ್ಲೆಸಬೊ ಔಷಧಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗಳ[ಿಗೆ] ತಮ್ಮನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಯಾವ ರೋಗಿ[ಗೆ] ಯಾವ ಔಷಧಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂ[ದ] ಔಷಧಿ ಹಾಗೂ ಪ್ಲೆಸಬೊನ ಪರಿಣಾಮ ಎಷ್ಟೆಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಒಂ[ದು] ವೇಳೆ ಔಷಧಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎನಿಸಿದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಪ್ಲೆಸಬೊ ಪ್ರಭಾವಹೀನ ಎಂ[ದು] ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪ್ಲೆಸಬೊ ಔಷಧಿ ಯಷ್ಟೇ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಟ್ರಯಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ಲೆಸಬೊ ಅಸಲಿ ಔಷಧಿಯಂತೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದರೆ ವಿಶೇಷಜ್ಞರು ಅದು ಹಾಗೇಕೆ ಪರಿಣಾಮ ಕಾರಿ ಎಂದು ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಟ್ರಯಲ್‌ನ[ಲ್ಲಿ] ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಭಾರೀ ಗಮನಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರ ಮೇಲೆ ನಿರಂ[ತರ] ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ನಡೆದಿರುತ್ತವೆ. ಬಹುತೇಕ ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಪ್ಲೆಸಬ[ೊ] ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ರೋಗಿ ಗುಣಮುಖನಾಗುತ್ತಾನೆ.

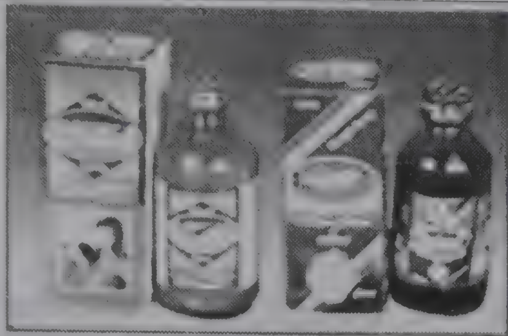


ಇದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆ, ಹೃದಯಬೇನೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದ ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ. ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂ[ಡ] ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿಎರಡು ಮೂರಾಂಶದ ರೋಗಿಗಳು ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರಲ್ಲಿ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೊಟಿಕ್ ಹಾಗೂ ಪ್ಲೆಸಬೊ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಎರಡ[ು] ಬಗೆಯ ರೋಗಿಗಳಿದ್ದರು. ತಮ್ಮ ಮಾತುಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಸರಿಯಾ[ಗಿ] ಆಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ತಿಳಿಯುವ ರೋಗಿಗಳು ಬಹುಬೇಗ ಗುಣಮು[ಖ]ರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಪ್ಲೆಸಬೊ ಥೆರಪಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರು ಕ[ೆಲ] ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರೋ[ಗಿ] ಬಯಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ಗಮನ ನೀಡುವುದು ಅಸಾ[ಧ್ಯ].

ಪ್ಲೆಸಬೊ ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ?

ಪ್ಲೆಸಬೊ ಥೆರಪಿ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂ[ದು] ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಅಧ್ಯಯನಕಾರರು ನಿರಂತರ ಪ್ರಯ[ತ್ನ] ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಶೋಧಕರು ಮೊದಲು ಆರೋ[ಗ್ಯ] ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ದೂರಗೊ[ಳಿಸ]ಬೇಕೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದು ಒಂದು ತೆರನ[ಾದ] ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆ?

ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಮೊದಲ ಪೇಪರ್ 1955ರಲ್ಲಿ 'ದಿ ...ವರಫುಲ್ ಪ್ಲೆಸಬೊ' ಪ್ರಕಾಶಿತಗೊಂಡಿತು. ಆದರೆ ... ವರ್ಷಗಳ ಬಳಿಕವೂ ಪ್ಲೇಸಬೊ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ...ಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಕೇಳಿಬರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೂ ...ಗಲೂ ಉತ್ತರ ದೊರೆತಿಲ್ಲ.



ಕೆಲ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ...ಂದು ಆಂತರಿಕ ನ್ಯಾಚುರಲ್ ಹೀಲಿಂಗ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದ್ದು, ಅದು ಸಂಕೇತ ...ರೆಯುತ್ತಲೆ ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆ ಸಂಕೇತಗಳು ಪ್ಲೆಸಬೊನಿಂದ ...ರೆತರೂ ಅದು ಸ್ವೀಕಾರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಅವಶ್ಯಕ ...ಸಾಯನಿಕಗಳು ಇದ್ದು, ಅವುಗಳಿಗೆ ಕೇವಲ ಉತ್ತೇಜನ ಹಾಗೂ ...ಯಾಶೀಲಗೊಳಿಸಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆಂದು ಈ ತತ್ವ ಪ್ರತಿ...ಪಾದಿಸುವವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಕಳೆದ ವರ್ಷವಷ್ಟೆ ''ನ್ಯೂ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ ಜನರಲ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸಿನ್''ನಲ್ಲಿ ...ರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ ರೋಗದ ಉಪಚಾರಕ್ಕೆ ಆಪರೇಶನ್ ನಾಟಕವನ್ನು ಪ್ಲೆಸ್‌ಬೊ ...ರಪಿಯನ್ವಯ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಯಿತೆಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅಮೇರಿಕಾದ ನ್ಯಾಶನಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಹೆಲ್ತ್‌ನ ಆರ್ಥಿಕ ...ಹಯೋಗದೊಂದಿಗೆ ಹೆಸರಾಂತ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞರು ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ ...ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದ 36 ರೋಗಿಗಳ ಆಪರೇಶನ್ ಕೈಕೊಂಡಿದ್ದರು. ...ದರಲ್ಲಿ ಫೆಟಲ್ ಟಿಶ್ಯೂ ಟ್ರಾನ್ಸಪ್ಲಾಂಟ್ ಸಹ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಅರ್ಧದಷ್ಟು ...ರೋಗಗಳಿಗೆ ಪ್ಲೆಸಬೊ (ನಕಲಿ) ಆಪರೇಶನ್ ಕೈಕೊಳ್ಳಲಾಗಿತ್ತು. ಅವರಲ್ಲೂ ಸಹ ...ಯ್ತು ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು, ಆದರೆ ಫೆಟಲ್ ಟಿಶ್ಯೂ ಟ್ರಾನ್ಸಪ್ಲಾಂಟ್ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಲಾಗಿರಲಿಲ್ಲ.

ಎಲ್ಲ 32 ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ''ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ನಕಲಿ ಆಪರೇಶನ್ ...ಕೈಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ'' ಎಂದು ತಿಳಿಸಲಾಯಿತಾದರೂ, ಯಾರ್ಯಾರಿಗೆ ನಕಲಿ ಆಪರೇಶನ್ ಎಂದು ತಿಳಿಸಲಿಲ್ಲ. ನಕಲಿ ಆಪರೇಶನ್ ಕೈಕೊಂಡ ಮೂವರಲ್ಲಿ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಬಳಿಕ ನೈಜ ಆಪರೇಶನ್ ಕೈಕೊಂಡವರಿಗೆ ದೊರೆವಂತೆ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡುಬಂತು. ಇದು ಪ್ಲೆಸಬೊ ಕುರಿತಾದ ಒಂದು ಕ್ಲಾಸಿಕಲ್ ಉದಾಹರಣೆ. ಇತರ ಕೆಲ ಅಧ್ಯಯನಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಮಂಡಿನೋವಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಆಪರೇಶನ್‌ಗಳಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಲಾಭ ದೊರೆತ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಪರ್ಯಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಕೆ

ಪ್ಲೆಸಬೊ ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಶಬ್ದ. ಇದರರ್ಥ ''ನಾನು ಖುಶಿಯಾಗಿರುವೆ'' ಈ ಹೆಸರು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರದಿಂದ ರೋಗ ಗುಣವಾಗಬಲ್ಲದೆಂಬ ಕಾರಣದಿಂದ ಬಂದಿದೆ. ಇದನ್ನು ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ನಡುವೆ ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಸಾಧಿಸುವ ಸಾಧನವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ಪರ್ಯಾಯ ಇಲ್ಲವೆ ಪೂರಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಪ್ಲೆಸಬೊವನ್ನು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಭಾವದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಇಚ್ಛಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲೆಂಬಂತೆ ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ

ನಮ್ಮ ವಿಚಾರ, ವಿಶ್ವಾಸ ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳು ಶರೀರದ ಜೈವಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಶಾರೀರಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ನ್ಯೂರಾನ್ಸ್ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಸಲ ಚಟುವಟಿಕೆ ಆರಂಭವಾದರೆ ದೇಹದ ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸಹ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನೋವಿನ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದು ಹಾಗೂ ಇಡೀ ನರಮಂಡಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗ್ಗಾಗಿ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಪ್ಲೆಸಬೊದ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸ್ಪಷ್ಟ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆಯುವವರೆಗೂ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ನೋಡಿಯೂ ನೋಡದಂತೆ ಇರಲಿಕ್ಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಅಪಾಯದಲ್ಲಿರಿಸುವುದು ವೈದ್ಯನಿಗೆ ಸಂಕಷ್ಟದ ಸಂಗತಿಯೇ. ಹೀಗಾಗಿ ಆತ ಪ್ಲೆಸಬೊದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಲಾಭ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಸ್ವತಃ ರೋಗಿಯೇ. ಎಷ್ಟೋ ರೋಗಿಗಳು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ನನಗೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿ ಎಂದು ದುಬಾಲು ಬೀಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ, ಶೀತ, ಜ್ವರದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಮತ್ತಾವುದೇ ಸೋಂಕುರೋಗದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತುರ್ತಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಔಷಧಿ ನೀಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಓದಿದವರೇ ಆಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಔಷಧಿಗಳ ಉಪಯೋಗ ಆಗುವದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ರೋಗಿಯ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ವೈದ್ಯ ಪ್ಲೆಸಬೊ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಇಲ್ಲವೆ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೊಟಕ್ ಕೊಟ್ಟು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದ ಪ್ರಕಾರ, ಔಷಧಿ ದೊರೆತ ನಂತರ ಸಾಕಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಪ್ಲೆಸಬೊ ಹಲವು ಬಗೆಯಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಲಾಭ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ.

ಅಪಾಯದ 24 ಲಕ್ಷಣಗಳು ರೋಗದ ಸೂಚನೆಗಳಾಗಿರಬಹುದು

(ಅ) ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಲಕ್ಷಣಗಳು

1. ನೋವು ಇಲ್ಲವೆ ವೇದನೆ: ಇದೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣ. ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ಅನಿಸುತ್ತಿದೆಯೆಂದರೆ ಎಲ್ಲೋ ಏನೋ ತೊಂದರೆ ಇದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ತುರ್ತಾಗಿ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಹುತೇಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಅಪಾಯದ ಗಂಟೆ ನೀಡುವ ಒಂದು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯೇ ಹೌದು. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ನೋಯುತ್ತಿದೆಯೆಂದರೆ ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಧಮನಿ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಚನೆ ನೀಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.

ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬಲಗಡೆ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್ ಎಂಬ ರೋಗದ ಸೂಚನೆ ಆಗಿರಬಹುದು, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ನೋವು ಪೆಪ್ಟಿಕ್ ಅಲ್ಸರ್‌ದ್ದಾಗಿರಬಹುದು. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಇಂತಹ ನೋವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತಿ ಗಂಭೀರ ರೂಪ ತಾಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ವಿಪರೀತ ತಲೆನೋವು, ಒಂದು ವಸ್ತು ಎರಡೆಂಬಂತೆ ಕಂಡುಬರುವದು ಕೂಡ ಒಂದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸೂಚನೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸ ವೆಂದರೆ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು.

ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ, ನೋವು ಒಂದು ಹಿತಕರ ಲಕ್ಷಣ. ನೋವು ಕಂಡಕೂಡಲೇ ರೋಗಿ ವೈದ್ಯನ ಬಳಿ ಹೋಗಬೇಕೆಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾನೆ. ವೈದ್ಯರ ಅನುಮತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಆ್ಯಸ್ಪಿರಿನ್ ಯುಕ್ತ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

2. ರಕ್ತಸ್ರಾವ : ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಅಂಗದಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗಬಹುದು. ಉದಾ: ಮೂಗು, ಬಾಯಿ, ಕಿವಿ, ಮಲದ್ವಾರ, ಮೂತ್ರ ಮಾರ್ಗ, ಯೋನಿಮಾರ್ಗ ಮುಂತಾದ ಅಂಗಗಳಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಾವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು. ವಿಭಿನ್ನ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಯ ಗಳಿಂದಲೂ ರಕ್ತ ಸುರಿಯಬಹುದು. ಕೆಮ್ಮು ಬರು ವಾಗ ಕಫದೊಂದಿಗೆ ರಕ್ತ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಕ್ಷಯರೋಗದ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಮಲ ದೊಂದಿಗೆ ರಕ್ತ ಒಸರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಕರುಳಿನ ತೊಂದರೆಯಿಂದಾಗಿ ಇಲ್ಲವೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಬರಬಹುದು. ಮೂತ್ರ ಮಾರ್ಗದ ಮುಖಾಂತರ ರಕ್ತ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಅಪಾಯದ ಲಕ್ಷಣವೇ. ಕಿವಿಯ ಮುಖಾಂತರ ರಕ್ತ ಬರುವುದು ಮಸ್ತಿಷ್ಕಕ್ಕೆ ಆದ ತೊಂದರೆಯಿಂದಾಗಿ ಇರಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಸೂಕ್ತ.

3. ತೀವ್ರ ಜ್ವರ : 104 ಡಿಗ್ರಿ ಫ್ಯಾರನ್‌ಹೀಟ್ ಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ಜ್ವರ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮೊದಲು ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ನೀರು ಅದ್ದಿದ ಬಟ್ಟೆಯ ಪಟ್ಟಿ ಇಡುವದು ನಂತರ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ತೀವ್ರ ತಲೆನೋವು, ವಾಂತಿ, ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಂತಾಗುವದು ನಂತರ ಜ್ವರ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕರೆಸುವದು ಸೂಕ್ತ. ಇದು ಮೆದುಳು ಜ್ವರದ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಮೆದುಳು ಜ್ವರದ ಬಗ್ಗೆ ತೀವ್ರ ಗಮನಹರಿಸದಿದ್ದರೆ ರೋಗಿಯ ಸ್ಥಿತಿ ಗಂಭೀರವಾಗಬಹುದು, ರೋಗಿ ಬೇಗ ಮೃತ್ಯು ಸಹ ಹೊಂದಬಹುದು.

4. ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುವುದು : ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಗ್ರತಗೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕರೆಸುವದು ಸೂಕ್ತ. ಒಂದು ವೇಳೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಜ್ವರ ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಅದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಇಲ್ಲವೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ದಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜ್ವರ ದೊಂದಿಗೆ, ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನಗೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅದು ಮೆದುಳು ಜ್ವರವಾಗಿರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಬೇಕು.

5. ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ : ಉಸಿರಾಟ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಏರಿಕೆ ಅಥವಾ ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಇದು ಶ್ವಾಸ ಹಾಗೂ ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂದಪಟ್ಟ ರೋಗಗಳಿಂದಾಗಿ ಆಗಬಹುದು. ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವದು ಸೂಕ್ತ ಉಪಾಯ.

6. ಸೆಳೆತ (ಕನವಲ್ಸನ್): ಮಕ್ಕ... ತೀವ್ರಜ್ವರದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಒಂ... ಬದಿ ಇಲ್ಲವೆ ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ಸೆಳೆತ (ಕನವಲ್ಸ... ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ... ತುರ್ತಾಗಿ ಭೇಟಿಯಾಗಿ. ಸೆಳೆತ ಇತರ ಗಂಭೀ... ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ... ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಸೆಳೆತ ಅಥವಾ ಝುಟ... ಬರುವುದೆಂದರೆ - ರೋಗದ ಪ್ರಭಾವ ಮಿದು... ಮೇಲೂ ಆಗಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಹೀಗ... ರೋಗಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ಯು... ವಿಳಂಬ ಮಾಡುವದು ಸರಿಯಲ್ಲ.

7. ಲಕ್ವಾ (ಪ್ಯಾರಾಲಿಸಿಸ್) : ಶರೀರ ಇಲ್ಲ... ಮುಖದ ಒಂದು ಭಾಗ ಸಂಜ್ಞಾಹೀನಗೊಂಡಿದ್ದ... ಅದು ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದುವರೆದಿದ್ದರೆ ತುರ್ತಾ... ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು. ಇದು ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ... ರಕ್ತಸ್ರಾವದ (ಲಕ್ವಾ) ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರಬಹುದು.

ರೋಗದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಬೇ... ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವದು ರೋಗಿಯ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿ... ಒಳ್ಳೆಯದು.

8. ಒಮ್ಮೆಲೆ ಕಾಣದಿರುವುದು : ಕಣ್ಣಿನ ಪ... (ರೆಟಿನಾ) ಕಿತ್ತುಹೋಗಿರುವುದು ಇಲ್ಲವೆ ಕಣ್ಣಿನ... ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಇಲ್ಲವೆ ಗ್ಲಾಕೋಮಾ ಎಂಬ ರೋಗ... ಕಾರಣದಿಂದ ಆಗಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯ... ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವದು ಸೂಕ್ತ. (ಮಧುಮೆ... ದಲ್ಲೂ ಕಣ್ಣಿನ ಈ ತೊಂದರೆ ಒಮ್ಮೊ... ಕಂಡುಬರಬಹುದು)

9. ಮೂತ್ರ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲವೆ ಮೂತ್ರ ಆಗ... ಇರುವುದು: ಯಕೃತ್ತು ಇಲ್ಲವೆ ಮೂತ್ರ ಪಿ... ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೀಗ... ಬಹುದು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯೇ ಮುಖ್ಯ. ದೇಹದ... ನೀರಿನ ಅಂಶ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಅಂ... ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ಆಗ... ಹೋಗಬಹುದು.

10. ದೀರ್ಘಾವಧಿಯವರೆಗೆ ಮಲ ವಿಸರ್ಜ... ಆಗದೇ ಇರುವುದು: ಮಲ ಒಂದೆಡೆ ನಿ...

ೋಗಿರುವುದು, ಗ್ಯಾಸ್ ಮುಂದೆ ಸಾಗದೆ ರುವದು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನೊಂದಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಬ್ಬುವುದು ಹಾಗೂ ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು ಪಾಯಕಾರಿ ಲಕ್ಷಣ. ಕರುಳಿನಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆ ಂದಾಗಿ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯನ್ನು ತಕ್ಷಣ ದ್ಯರ ಬಳಿ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬೇಕು.

11. ವಿಷಾಹಾರ (ಪಾಯ್ಸನಿಂಗ್) : ಯಾವುದೇ ಷಕಾರಿ ವಸ್ತುವನ್ನು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆಯೋ, ೊತ್ತಿದ್ದೋ ಸೇವಿಸಿದ್ದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭ ಲ್ಲಿ ಕಾಲಹರಣ ಮಾಡಿದರೆ ರೋಗಿಗೇ ಅಪಾಯ ನ್ನುವದು ನೆನಪಿರಲಿ.

12. ವಾಂತಿಭೇದಿ : ಇದು ಆಹಾರದ ವಿಷಯುಕ್ತ ಯಿಂದಾಗಿ ಆಗಿರಬಹುದು. ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯ ನ್ನು ಕಾಣುವದು ಸೂಕ್ತ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ರೋಗಿಗೆ ೊಂದರೆ ಎನ್ನುವದು ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿರಲಿ.

(ಬ) ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಆರಂಭಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

ಬಹಳಷ್ಟು ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಲವು ಸಲ ಕಂಡುಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಕೆಲ ಲಕ್ಷಣಗಳ ವಿವರಣೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅವು ಕಂಡುಬಂದ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ. ಇಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಸಡ್ಡೆತನ ಸಲ್ಲದು.

1. ನಿರಂತರ ಬಹಳ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕೆಮ್ಮು : ಈ ಲಕ್ಷಣ 50ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯ ರೋಗದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಬರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಅದು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿರಬಹುದು (ಹಲವು ಸಲ ಕೆಮ್ಮಿನೊಂದಿಗೆ ರಕ್ತವೂ ಬರಬಹುದು.)

2. ನಿರಂತರ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು : ಅತ್ಯಧಿಕ ಚಿಂತೆ, ಅಸಮತೋಲ ಆಹಾರದ ಕಾರಣ ದಿಂದಾಗಿಯೂ ದೇಹತೂಕ ಇಳಿಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಯುವಕ - ಯುವತಿಯರಿಗೆ ಕ್ಷಯರೋಗ ದಿಂದಾಗಿ, 45ನೇ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರದವರಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ಇಲ್ಲವೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದಾಗಿಯೂ ಹೀಗಾಗಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಯನ್ನು ತಪಾಸಣೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವುದು ಸೂಕ್ತ.

3. ಅಶಕ್ತತೆ : ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಂದುಂಡು ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಶಕ್ತತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದು ಮಧುಮೇಹದ ಸೂಚನೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಕೆಲವೊಂದು ಸಲ ಅಶಕ್ತತೆಯೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಸಿವು ಹಾಗೂ ನೀರಡಿಕೆಯಾಗುವುದು. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೋಗುವಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕಂಡುಬರಬಹುದು.



4. ಅತ್ಯಲ್ಪ ಸಮಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುವುದು ಇಲ್ಲವೆ ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆ: ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರು ವಂತೆಯೇ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ತಲೆಸುತ್ತಿ ಬಂದಂತಾಗುವುದು, ಚೈತನ್ಯ ಶೂನ್ಯರಾದಂತೆ ಭಾಸ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮೈಯೆಲ್ಲ ಬೆವರು ಬಿಡು ವದು ಕೈ-ಕಾಲು ತಣ್ಣಗಾಗುವಂಥ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಈ ತೆರನಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸುವದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಇವು ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಇಲ್ಲವೆ ನರಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಗಂಭೀರ ರೋಗಗಳ ಸೂಚನೆಯೂ ಆಗಿರಬಹುದು.

5. ಎದೆನೋವು : ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಇದು ಹೃದ್ರೋಗದ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದಾಗಿ ರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವದು ಸೂಕ್ತ.

6. ಧ್ವನಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ನುಂಗಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವದು : ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಧ್ವನಿ ಬದಲಾಗು ವದು ಇಲ್ಲವೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನುಂಗು ವಾಗ ಕಷ್ಟವೆನಿಸುವದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂಥ ಗಂಭೀರ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣವೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ಯಲ್ಲಿ ತಡಮಾಡದೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

7. ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಜ್ವರ (ಲೋಗ್ರೇಡ್ ಫೀವರ್) ನಿರಂತರ ಮುಂದುವರೆದಿರುವದು : ಬಹುತೇಕ ಜನರು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುವು ದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಜ್ವರ ಕ್ಷಯ ಇಲ್ಲವೆ ಟಿ.ಬಿ. ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣವೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಮೂತ್ರ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕಿನಿಂದಾಗಿಯೂ ಈ ಬಗೆಯ ಜ್ವರ ಇದ್ದಿರ ಬಹುದು.

8. ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಅಂಗದ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇಲ್ಲವೆ ಗಂಟು : ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಗಂಟುಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸ್ತನದಂತಹ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗಂಟು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಅದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಆರಂಭಿಕ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರಬಹುದು. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಲು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ವಿಳಂಬ ಮಾಡಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲಿನ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಮಚ್ಚೆ ದಿಢೀರ್ ಪರಿವರ್ತನೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಆ ಬಗ್ಗೆ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರ ಗಮನಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ.

9. ಗಾಯ ಮಾಯದೇ ಇರುವಾಗ : ಶರೀರದ ಮೇಲಿನ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಹುಣ್ಣು ಇಲ್ಲವೆ ಗಾಯ ಮಾಯುವ ಬದಲು ಅದು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಅದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಯಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದೇ ತೆರನಾಗಿ ಬಾಯಿ, ತುಟಿ ಹಾಗೂ ಕೆನ್ನೆಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣರಹಿತ ಇಲ್ಲವೆ ಬಿಳಿ ಕಲೆ (ಲ್ಯುಕೊಪ್ಲಿಕಿಯಾ) ಗಳನ್ನು ಸಹ ಸಾಧಾರಣ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಡಿ. ನಂತರ ಇವೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

10. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನಾರಹಿತ ಕಲೆಗಳು : ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಕೆಂಪು ಮಿರುಗುವ ಇಲ್ಲವೆ ಬಣ್ಣರಹಿತ ಇಲ್ಲವೆ ಬಿಳಿಕಲೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು. ಈ ಕಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ವಾಗಿ ಸಂವೇದನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಇವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಏನೇನೂ ಭಾಸವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ಕಲೆಗಳಿಗೆ ಸಂವೇದನೆಯೂ ಇರ ಬಹುದು. ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲಿನ ಈ ಕಲೆಗಳು ಕುಷ್ಠ ರೋಗದ ಆರಂಭಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಆಗಿರಬಹುದು.

11. ಯೋನಿಸ್ರಾವ: ಒಂದು ವೇಳೆ ಮುಟ್ಟಂತ್ಯದ ಬಳಿಕವೂ ಯೋನಿಯಿಂದ ಬಿಳಿ ದ್ರವ ಅಥವಾ ರಕ್ತಮಿಶ್ರಿತ ಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬೇಗನೇ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸಂಕೇತವೂ ಆಗಿರಬಹುದು.

12. ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ನೋವು : ಗ್ಲಾಕೋಮಾ ಎಂಬ ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ನೋವು ಇರಬಹುದು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕುರುಡುತನಕ್ಕೆ ಇದೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಹೀಗೆ ನೋವು ಕಂಡುಬಂದ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಹೀಗೆ ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳು ನಿಮಗೆ ಕಂಡು ಬಂದರೆ, ಅಲಕ್ಷ ಮಾಡದೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ ದಲ್ಲಿ ನೀವು ಬರಲಿರುವ ಒಂದು ಭೀಕರ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಿದಂತೆ. ●

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು

• ಡಾ|| ಬಿ.ಆರ್.ಸುಹಾಸ್

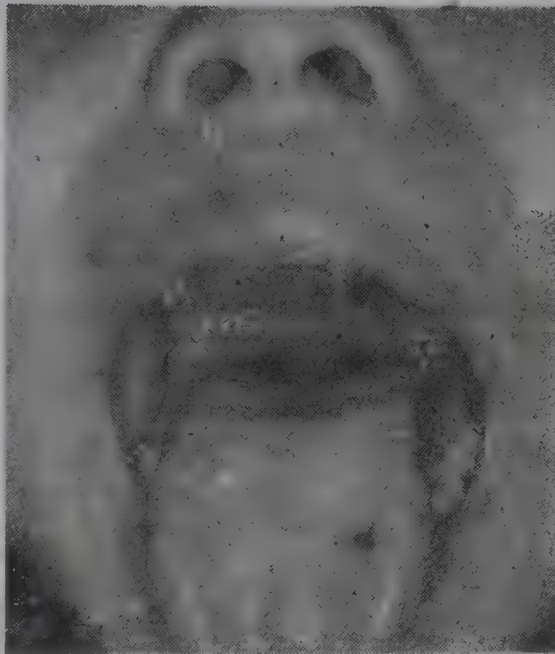
ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರ ಇಂದು ಬಹಳಷ್ಟು ಮುಂದುವರೆದಿದೆ. ದಿನದಿನವೂ ಹೊಸ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಲೆ ಇವೆ. ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಹೊಸ ಮಾರ್ಗಗಳು, ಅವುಗಳ ಕಾರಣಗಳು, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬಳಸುವ ಔಷಧಗಳು, ಉಪಕರಣಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಇಂಥ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು, ಯಾವಾಗ, ಎಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಯಾರಿಂದ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಅಂಥ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಮೇಲೊಂದು ಕಿರುನೋಟ.

ಸಂಶೋಧನೆ	ಸಂಶೋಧಕ	ಇಸ್ವಿ	ದೇಶ
1. ಆಯುರ್ವೇದ	ಆತ್ರೇಯ	ಕ್ರಿ.ಪೂ.2000-1000	ಭಾರತ
2. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	ಹಿಪ್ಪೋಕ್ರೆಟೀಸ್	ಕ್ರಿ.ಪೂ.460-370	ಗ್ರೀಸ್
3. ಯೋಗ	ಪತಂಜಲಿ	ಕ್ರಿ.ಪೂ.200-100	ಭಾರತ
4. ಅಷ್ಟಾಂಗ ಹೃದಯ	ವಾಗ್ಭಟ	ಕ್ರಿ.ಶ.550	ಭಾರತ
5. ಸಿದ್ಧಯೋಗ		ಕ್ರಿ.ಶ.750	ಭಾರತ
6. ಅಂಗರಚನಾಶಾಸ್ತ್ರ	ಮೊಂಡಿನೊ	1316	ಇಟಲಿ
7. ಕಿಮೋಥೆರಪಿ	ಪ್ಯಾರಾಸೆಲ್ಲಸ್	1493-1541	ಸ್ವಿಟ್ಜರ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್
8. ರಕ್ತ	ಜೀನ್‌ಬಾಪ್ಟಿಸ್ಟ್ ಡೆನಿಸ್	1625	ಫ್ರಾನ್ಸ್
9. ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ	ವಿಲಿಯಂ ಹಾರ್ವೆ	1628	ಬ್ರಿಟನ್
10. ಜೀವರಸಾಯನಶಾಸ್ತ್ರ	ಜೀನ್‌ಬಾಪ್ಟಿಸ್ಟ್ ಹೆಲ್ಮೆಂಟ್	1648	ಬೆಲ್ಜಿಯಂ
11. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ	ಲ್ಯುವೆನ್ ಹಾಕ್	1683	ನೆದರ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್
12. ಶರೀರಕ್ರಿಯಾಶಾಸ್ತ್ರ	ಆಲ್‌ಬ್ರೆಕ್ಟ್‌ವೊನ್ ಹ್ಯಾಲರ್	1757-66	ಸ್ವಿಟ್ಜರ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್
13. ವ್ಯಾಕ್ಸಿನೇಷನ್	ಎಡ್ವರ್ಡ್ ಜೆನ್ನರ್	1796	ಬ್ರಿಟನ್
14. ಸ್ಟೆಥೋಸ್ಕೋಪ್	ರೆನೆಲ್ಯಾನೆಕ್	1819	ಫ್ರಾನ್ಸ್
15. ಭ್ರೂಣಶಾಸ್ತ್ರ	ಕಾರಿ ಅರ್ನೆಸ್ಟ್ -ವಾನ್ ಬೇಯರ್	1792-1896	ಎಸ್ತೋನಿಯ
16. ಮಾರ್ಫೀನ್ (ಔಷಧಿ)	ಫ್ರೆಡ್‌ರಿಕ್ ಸರ್ಟುಮರ್	1805	ಜರ್ಮನಿ
17. ಕ್ಲೋರೋಫಾರಂ (ಅರೆವಳಿಕೆ)	ಜೇಮ್ಸ್ ಸಿಂಪ್ಸನ್	1847	ಬ್ರಿಟನ್
18. ರೇಬೀಸ್ ಲಸಿಕೆ	ಲೂಯಿ ಪ್ಯಾಶ್ಚರ್	1860	ಫ್ರಾನ್ಸ್
19. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಲಜಿ	ಫರ್ಡಿನೆಂಡ್ ಕೋಹ್ನ್	1872	ಜರ್ಮನಿ
20. ಆಸ್ಪಿರಿನ್	ಡ್ರೆಸರ್	1899	ಜರ್ಮನಿ
21. ವೈರಾಲಜಿ	ಇವಾನೊವ್‌ಸ್ಕಿ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಜರ್‌ಮಿಕ್	1892	ರಷ್ಯಾ ನೆದರ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್
22. ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣೆ	ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್	1895	ಆಸ್ಟ್ರಿಯ
23. ಅಡ್ರಿನಾಲಿನ್ (ಔಷಧಿ)	ಷಾಫರ್-ಒಲಿವರ್	1894	ಬ್ರಿಟನ್
24. ಎಂಡೋಕ್ರೈನಾಲಜಿ (ನಾಳರಹಿತ ಗ್ರಂಥಿಗಳಶಾಸ್ತ್ರ)	ಬಾಲಿಸ್ ಮತ್ತು ಸ್ಟಾರ್ಲಿಂಗ್	1902	ಬ್ರಿಟನ್
25. ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋ ಕಾರ್ಡಿಯೋಗ್ರಾಫ್ (ಹೃದಯದ ಪರೀಕ್ಷೆ)	ವಿಲ್‌ಹೆಲ್ಮ್ ಎಂಥೋವನ್	1903	ನೆದರ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್
26. ಟೈಫಸ್ ಲಸಿಕೆ	ಜೆ.ನಿಕೊಲ್	1909	ಫ್ರಾನ್ಸ್

ಸಂಶೋಧನೆ	ವ್ಯಕ್ತಿ	ಇಸ್ವಿ	ದೇಶ
27. ಲೈಂಗಿಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು	ಯುಗೆನ್ ಸ್ಟಿನಾಕ್	1910	ಆಸ್ಟ್ರಿಯ
28. ಜೀವಸತ್ವಗಳು	ಎಫ್.ಜಿ.ಹಾಪ್‌ಕಿನ್ಸ್	1912	ಬ್ರಿಟನ್
29. ಜೀವಸತ್ವ 'ಎ'	ಎಂ.ಡೇವಿಸ್	1913	ಯು.ಎಸ್.
30. ಜೀವಸತ್ವ 'ಸಿ'	ಪ್ರೊಲಿಕ್ ಹೋಲ್	1919	ನಾರ್ವೆ
31. ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್	ಎಡ್ವರ್ಡ್ ಕಾಲ್ವಿನ್ ಕೆಂಡಲ್	1919	ಯು.ಎಸ್.
32. ಇನ್‌ಸುಲಿನ್	ಬ್ಯಾಂಟಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಬೆಸ್ಟ್	1921	ಕೆನಡಾ
33. ಜೀವಸತ್ವ 'ಡಿ'	ಮಕ್‌ಕಾಲಮ್	1925	ಯು.ಎಸ್
34. ಪೆನ್ಸಿಲಿನ್ (ಔಷಧಿ)	ಅಲೆಗ್ಸಾಂಡರ್ ಫ್ಲೆಮಿಂಗ್	1928	ಬ್ರಿಟನ್
35. ಪೇಸ್‌ಮೇಕರ್ (ಹೃದಯ)	ಎ.ಎಸ್.ಹೈಮನ್	1932	ಯು.ಎಸ್.
36. ಡಿ.ಡಿ.ಟಿ.	ಪಾಲ್‌ಮುಲ್ಲರ್	1939	ಜರ್ಮನಿ
37. ಎಲ್.ಎಸ್.ಡಿ.	ಹಾಫ್‌ಮನ್	1943	ಸ್ವಿಜರ್‌ಲ್ಯಾ
38. ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೊಮೈಸಿನ್ (ಔಷಧಿ)	ಸಲ್ಮನ್ ವಾಕ್ಸ್‌ಮನ್	1944	ಯು.ಎಸ್.
39. ಕಿಡ್ನಿಯಂತ್ರ	ಕೋಲ್ಫ್	1944	ನೆದರ್‌ಲ್ಯಾ
40. ಕ್ಲೋರೋಮೈಸಿಟಿನ್ (ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಔಷಧಿ)	ಬರ್ಕ್‌ಹೋಲ್ಡರ್	1947	ಯು.ಎಸ್.
41. ತೆರೆದ ಹೃದಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ	ವಾಲ್ಟನ್ ಲಿಲಹೆಲ್	1953	ಯು.ಎಸ್
42. ಪೋಲಿಯೊ ಲಸಿಕೆ (ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು)	ಜೊನಾಸ್ ಸ್ಟಾಕ್	1954	ಯು.ಎಸ್
43. ಪೋಲಿಯೊ ಲಸಿಕೆ (ಬಾಯ ಹನಿ)	ಆಲ್ಬರ್ಟ್ ಸ್ಯಾಬಿನ್	1954	ಯು.ಎಸ್
44. ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆ	ಗ್ರೆಗೋರಿ ಪಿಂಕಸ್	1955	ಯು.ಎಸ್
45. ಕೃತಕ ಹೃದಯ	ವಿಲ್‌ಹೆಲ್ಮ್ ಕೋಲ್ಫ್	1957	ನೆದರ್‌ಲ್ಯಾ
46. ಕೃತಕ ಹೃದಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ	ಮೈಕೇಲ್ ಡಿ ಬೆಕೀ	1963	ಯು.ಎಸ್
47. ಹೃದಯ ಬದಲೀ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ	ಕ್ರಿಶ್ಚನ್ ಬರ್ನಾರ್ಡ್	1967	ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿ
48. ಸಿ.ಎ.ಟಿ.ಸ್ಕ್ಯಾನರ್	ಗಾಡ್‌ಫ್ರೇ ಹೌನ್ಸ್‌ಫೀಲ್ಡ್	1968	ಬ್ರಿಟನ್
49. ಎನ್.ಎಂ.ಆರ್. ಇಮೇಜಿಂಗ್	ರೇಮಂಡ್ ಡೆಮಾಡಿಯನ್	1971	ಯು.ಎಸ
50. ಸಿಡುಬು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿರ್ಮೂಲನ	ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಘೋಷಣೆ	1980	ಅಮೆರಿಕಾ

ಬಾಯಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳೇಕೆ ಏಳುತ್ತವೆ?

ಬಾಯಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳೇಳಲು ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳುಂಟು. ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಒಂದು ಕಾರಣದಿಂದ ಗುಳ್ಳೆಗಳೆದ್ದಿದ್ದರೆ, ಅದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಆಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಿಕ್ಕಾಗದು. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದಾಗಿ ಈ ಗುಳ್ಳೆಗಳೇಳಬಹುದು, ಅತ್ಯಧಿಕ ಖಾರ-ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯೂ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

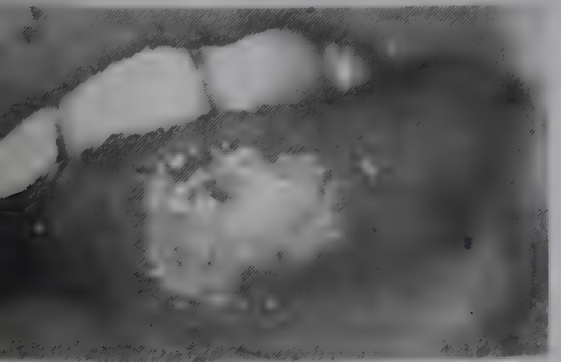


‘ನನಗೆ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಎಂದೂ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗಿಲ್ಲ’ ಎಂದು ಯಾರಾದರೂ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ನೀವು ಕೇಳಿದ್ದೀರಾ? ಅಂಥಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಿಗುವುದೇ ಕಷ್ಟ.

ಬಾಯಲ್ಲಿ ಒಂದಷ್ಟು ಗುಳ್ಳೆ ಅಥವಾ ಹುಣ್ಣುಗಳಾದಾಗ ತಿನ್ನುವುದು, ಉಣ್ಣುವುದು-ಕುಡಿಯುವುದು ಇರಲಿ, ಮಾತನಾಡುವುದು ಸಹ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದಹಾಗೆ ಈ ಗುಳ್ಳೆ ಅಥವಾ ಹುಣ್ಣುಗಳೇಕಾಗುತ್ತವೆ? ಇದಕ್ಕೇನು ಪರಿಹಾರ?

ಬಾಯಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳ್ಳಾಗುವುದು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿ. ಅದು ಕೆಲ ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ತಂತಾನೇ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಈ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಅವರ ಜೀವನಕ್ರಮವನ್ನೇ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರು ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಬಾಯಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳೇಳಲು ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳುಂಟು. ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಒಂದು ಕಾರಣದಿಂದ ಗುಳ್ಳೆಗಳೆದ್ದಿದ್ದರೆ, ಅದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಆಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಿಕ್ಕಾಗದು. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದಾಗಿ ಈ ಗುಳ್ಳೆಗಳೇಳಬಹುದು, ಅತ್ಯಧಿಕ ಖಾರ-ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯೂ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಸರಿಯಾಗಿರದಿದ್ದರೆ, ಅದರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗುವುದರ ಮೂಲಕ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ.



• ಕೆಲ ಸಲ ಯಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥ ತಿನ್ನುವಾಗ ಹಲ್ಲುಗಳ ನಡುವೆ ನಾಲಿಗೆ ಅಥವಾ ಒಸಡಿನ ಭಾಗ ಸಿಲುಕುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೂ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಬಾಯಲ್ಲಿನ ಲಾಲಾರಸದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ತಂತಾನೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

• ಅಲೋಪಥಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳ ದುಷ್ಪಭಾವ (ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ)ದಿಂದಲೂ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯವರೆಗೆ ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರಿಗೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಲಾಭಕರ ಕೀಟಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವೆಂದರೆ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಏಳುವುದು.

• ಹಲ್ಲುಗಳ ತಪ್ಪು ರಚನೆಯಿಂದಾಗಿಯೂ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣುಗಳಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿ. ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳು ವಕ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ, ಚೂಪಾಗಿದ್ದರೆ, ಅರ್ಧ ತುಂಡರಿಸಿದ್ದರೆ ಅವು ನಾಲಿಗೆ ಇಲ್ಲವೆ ಬಾಯಿಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಘರ್ಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಚೂಪಾದ ಒಂದು ಹಲ್ಲು ನಾಲಿಗೆ ಅಥವಾ ಕೆನ್ನೆಯ ಒಳಭಾಗಕ್ಕೆ ನಿರಂತರ ಘರ್ಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಮುಂದೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉದ್ಭವಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

• ಕೃತಕ ಹಲ್ಲಿನ ಸೆಟ್ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಅದು ನಿಮಗೆ ಸರಿ ಹೊಂದದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳ ಕೊನೆ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚುವದರಿಂದಾಗಿಯೂ ಗುಳ್ಳೆಗಳೇಳಬಹುದು.

• ಅಡಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿಂದ ಬಳಿಕ ಬಾಯಿಯನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೂ ಗುಳ್ಳೆಗಳೇಳಬಹುದು. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ತಂಬಾಕು, ಪಾನ್‌ಮಸಾಲಾ ಹಾಗೂ ಧೂಮಪಾನ ಸಹ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳೇಳಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

• ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವೂ ಬಾಯಿ ಗುಳ್ಳೆಗೆ ಒಂದು ಕಾರಣ. ಇದು ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಒತ್ತಡವೇ ಆಗಿರಬಹುದು, ನೌಕರಿ ಉದ್ಯೋಗ ಇಲ್ಲವೆ ಇನ್ನಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಆಗಿರಬಹುದು.

• ಈ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡರೆ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ನೋವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಂತರ -ನಂತರ ಉಗುಳಿನೊಂದಿಗೆ ರಕ್ತವೂ ಬರಬಹುದು. ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನಲು ಸಹ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು.



● ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಬಿ' ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಇಲ್ಲವೆ ಫೋಲಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಎರಡು-ಮೂರು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಸರಿಹೋಗಬಹುದು.

● ಗುಳ್ಳೆಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುವ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮುಲಾಮುಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಬೋರೋ ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಸಹ ಸವರಬಹುದು.

● ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ಗುಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಈಸಬಗೋಲದ ಹುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

● ಹಲ್ಲುಗಳು ಚೂಪಾಗಿರುವ ಕಾರಣದಿಂದ ಗುಳ್ಳೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ತೋರಿಸಿ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಅವರು ಗುಳ್ಳೆಗಳೇಳಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದಾದ ಹಲ್ಲನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಸೂಚಿಸಿದರೆ ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡಿ.

● ವಕ್ರಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ನೀವು ತಂತಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಅದರಿಂದಾಗಿಯೂ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳೇಳಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಇವು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಒಸಡುಗಳಿಗೆ ಘರ್ಷಿಸುತ್ತವೆ.

● ಬಾಯಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆ-ಹುಣ್ಣುಗಳಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಚಹಾ-ಕಾಫಿ ಇಲ್ಲವೆ ಅತಿಯಾದ ಖಾರ-ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

● ಹೆಚ್ಚು ಕಠಿಣವಾದ ಟೂಥ್‌ಬ್ರಶ್‌ನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದಲೂ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಗುಳ್ಳೆಗಳೇಳಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಸದಾ ಮೆತ್ತನೆಯ ಬ್ರಷ್‌ನ್ನೇ ಬಳಸಿ.

● ನೆನಪಿಡಿ. ಯಾವುದೊಂದು ಗುಳ್ಳೆ ವಾರವೊಂದರಲ್ಲಿ ಗುಣವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಆ ಗಂಭೀರತೆಯಿಂದ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ನಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಅರುಹಿ.

● ಗುಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಬಾಯಿ ಹಾ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ.

● ಹವಾಮಾನದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಅದರ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಬಿಸಿ ವಾತಾವರಣದಿಂದಲೂ ಗುಳ್ಳೆ ಏಳಬಹುದು.

● ಕೆಲ ರೋಗಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಬಾ ಯಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳೇಳಬಹುದು. ಹರ್ಪಿಜ್ ಸೋ ಇಲ್ಲವೆ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿಗೆ ಬಾವು ಬಂದ ಸಂದ ದಲ್ಲೂ ಹೀಗಾಗಬಹುದು. ಇದರ ಹೊರತ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ವಂಶಪರಂಪರಾಗತವಾಗಿಯೂ ಕಂ ಬರಬಹುದು. ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿ ಇರುವವರ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆ-ಹುಣ್ಣು ಉದ್ಭವವಾಗಬಹುದು.

● ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ಊಟ ಮಾಡಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮ ಗಡ್ಡೆಯ ತಂಪು ನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿ ಬಳಿಕ ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಸೊಗಸ ಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯ ರಸಪ್ರಶ್ನೆ - 9

● ಡಾ|| ಬಿ.ಆರ್.ಸುಹಾಸ್

1. ಕಣ್ಣೀರು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಗ್ರಂಥಿ..........
2. ನಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಕೋಶಗಳಿರುತ್ತವೆ?
3. ಟೆಟನಿ (Tetany) ಯಾವ ಖನಿಜಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ?
4. ಪರಂಗಿ (ಪಪ್ಪಾಯಿ) ಹಣ್ಣು ಯಾವ ಜೀವಸತ್ವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೊಂದಿದೆ?
5. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆಯಾದರೆ ಏನೆನ್ನುತ್ತಾರೆ?
6. ಆಫ್ತಾಲ್ಮಾಲಜಿ ದೇಹದ ಯಾವ ಅಂಗದ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ ಮೀಸಲಾದ ಶಾಸ್ತ್ರ?
7. ಯಾವ ಅಂಗದ ವಿಫಲತೆಯುಂಟಾದಾಗ ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಎಂಬ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆಯ
8. ಎಂಬ್ರಿಯಾಲಜಿ ಎಂದರೆ............
9. ಅನ್ಯೂರಿಸಂ ಎಂದರೆ...............
10. ತಾಳಬದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಹೃದಯ ಬಡಿತಗಳಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಏನೆನ್ನುತ್ತಾರೆ?
11. ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಯಾವ ಅಂಶದ ಅಭಾವವಾದರೆ ದಂತಕುಳಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ?
12. ಪ್ಲೂರಲ್ ಎಫ್ಯೂಷನ್ ಎಂದರೆ.....
13. ಹಿಮೋಫಿಲಿಯಾ ಎಂದರೆ
14. ರೇಡಿಯೋಥೆರಪಿ ಎಂದರೇನು?
15. ನಾಲ್ಕು ಮುಖ್ಯ ರಕ್ತದ ಗುಂಪುಗಳಾವುವು?
16. ಸಿಸ್ಟೈಟಿಸ್ ಎಂದರೇನು?
17. ಗಾಯ್ಟರ್ ಎಂದರೇನು?
18. ಹರ್ಪಿಸ್ ಜ಼ೂಸ್ಟರ್ ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಯಾವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ?

ಉತ್ತರ

1. ಲ್ಯಾಕ್ರಿಮಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು
2. ನಾಲ್ಕು
3. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ (ಸುಣ್ಣ)
4. ಜೀವಸತ್ವ 'ಎ'
5. ಗೈನೆಕೋಮ್ಯಾಸ್ಟಿಯ
6. ಕಣ್ಣುಗಳ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ
7. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ
8. ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುರಿತ ಅಧ್ಯಯನ ಶಾಸ್ತ್ರ.
9. ರಕ್ತನಾಳದ ಭಾಗವೊಂದು ಹಿಗ್ಗುವುದು
10. ಹೃದಯದ ಅರಿದ್‌ಮಿಯ (Card Arrythmias)
11. ಫ್ಲೂರೀನ್.
12. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಪ್ಲೂರ ಎ ಪೊರೆಯೊಳಗೆ ಅಧಿಕವಾಗಿ ನಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
13. ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಬರುವ ಕಾಯಿ ಇದರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಲು ಅಗತ್ಯವಿ ಫ್ಯಾಕ್ಟರ್ VIII ಎಂಬ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಿ ಗಾಯಗಳಾದಾಗ ರಕ್ತ ಬ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ.
14. ಕ್ಷ-ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು.
15. ಎ, ಬಿ, ಎಬಿ, ಓ
16) ಮೂತ್ರಕೋಶದ (Urinary Bladd ಸೋಂಕು ರೋಗ.
17) ಥೈರಾಯಿಡ್ ಎಂಬ ಒಳಸುರಿಕೆ ಗ್ರಂಥಿ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ.
18) ವೇರಿಸೆಲ್ಲ ಜ಼ೂಸ್ಟರ್ ಎಂಬ ವೈರಸ್.

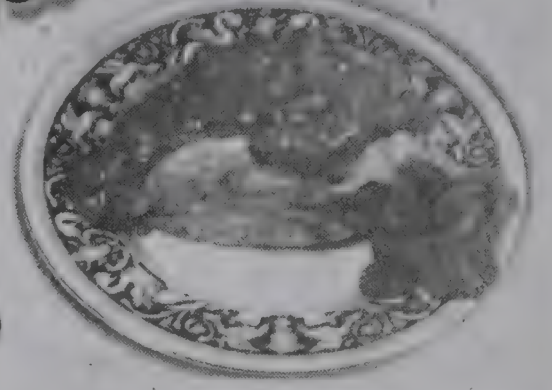




• ಡಾ॥ ಪಿ. ಡಿ. ಪದ್ಮಕುಮಾರ್

ನಾವೇಕೆ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಾಗಬಾರದು ?





ನಮ್ಮ ದೇಹ ರಚನೆ, ಹಲ್ಲು, ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಬಂಧಿಸಿದ ಅವಯವಗಳು, ನಾಲಿಗೆ, ಕರುಳು ಂತಾದವುಗಳು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದು ತೆ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿವೆ ಎನ್ನುವುದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದೇ ದೆ. ಆದರೂ ಈ ನಗ್ನಸತ್ಯ ಅರಿಯದ ನಾವಿಂದು ಮ್ಮ ಸ್ವಾರ್ಥ ಸಾಧನೆಗೆ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಾಗಿ ನಬಂದಂತೆ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಅನೇಕ ರೋಗ ಜಿನಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ನರಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಸು, ಕುದುರೆ, ಆನೆ, ಒಂಟೆ, ರಾಫೆ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಸ್ಯಾ ರಿಗಳು. ಸಿಂಹ, ಹುಲಿ ಇವು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳು. ಇವು ಹುಲ್ಲು ತಿನ್ನು ದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮಾಂಸಾಹಾರ ಭಕ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಅವುಗಳ ಶರೀರ ಚನೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಹೊಂದುವಂತೆ ಆಹಾರ ವನೆಯಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಹಾರಿ ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಂಬ ವೈವಿಧ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬರಿ ಮಾಂಸಾಹಾರದಿಂದ ಅವನ ರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಮ್ಲತೆ ಮತ್ತು ಟಾಕ್ಸಿನ್ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತ್ಪಾದನೆಯಾಗಿ ಬಹುಬೇಗ ಆತನ ಆರೋಗ್ಯ ಡುತ್ತದೆ. ಅವನಿಗೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಬೇಕೇಬೇಕು.

ಮಾಂಸಾಹಾರದಿಂದ ರಕ್ತದ ಕೊಬ್ಬು ಜಾಸ್ತಿ ಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಕಿಡ್ನಿಗಳಿಗೆ

ಸಸ್ಯಾಹಾರ ನಮ್ಮ ರೋಗಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಿದರೆ, ಮಾಂಸಾಹಾರ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡಿ ನಮ್ಮ ಆಯುಷ್ಯ ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ, ನಮ್ಮನ್ನೇ ರೋಗದ ಗೂಡಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸ್ಥೂಲ ಕಾಯ, ಮಲಬದ್ಧತೆಗೂ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ಸಹೃದಯಿಗಳು, ಮೃದು ಸ್ವಭಾವಿಗಳು, ಬುದ್ಧಿವಂತರು, ಆರೋಗ್ಯವಂತರು ಆಗಿರುವುದು ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಿಂದ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

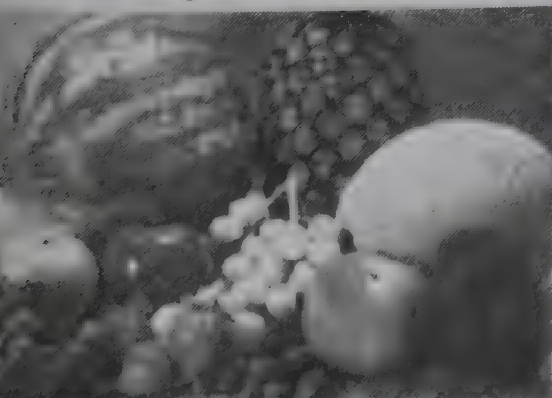
ಒಂದು ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 40 ಸಾವಿರ ಜನರು ಪ್ರತಿವರ್ಷ ದೋಷ ಪೂರಿತ ಮಾಂಸ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮಾಂಸಾಹಾರದಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಅನೇಕ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದೆಂದರೆ,

- ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ
- ಲಕ್ವ
- ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು.
- ಕಿಡ್ನಿಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು
- ಸಂಧಿವಾತ
- ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚುವಿಕೆ
- ಕ್ಯಾನ್ಸರ್
- ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಏರಿಳಿತ, ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು
- ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವಿಕೆ
- ಚರ್ಮದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

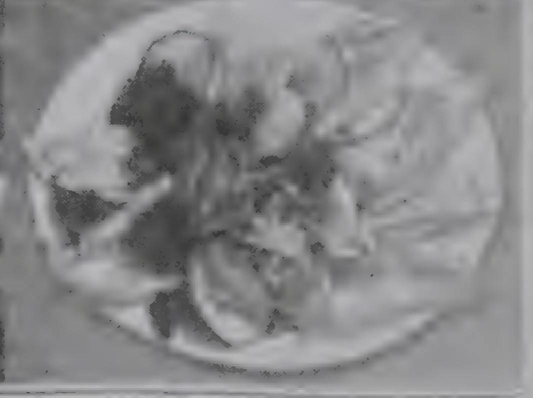
ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆ, ಋತುಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು.

ಸಸ್ಯಹಾರದ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಗುಣವೆಂದರೆ- ಅದು ನಮ್ಮ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡಿ ನಮ್ಮ ಆಯುಷ್ಯ ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ, ನಮ್ಮನ್ನು ರೋಗದ ಗೂಡಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಸ್ಯಾಹಾರದ ಮಹತ್ವ: ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು, ಬೇಳೆ ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲುಗಳು









ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಗೋಧಿ, ಅಕ್ಕಿ, ಜೋಳ, ಬಾಜ್ರ ಇವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸಮತೋಲ ಆಹಾರ ಸಿಗುವುದಲ್ಲದೆ ರುಚಿಕರವೂ ಪುಷ್ಟಿಕರವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಆಯಾಕಾಲದಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುವ ವಿವಿಧ ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಬೇರು ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಸಿರುಸೊಪ್ಪು ಇವುಗಳನ್ನು ಯಥೇಚ್ಚವಾಗಿ ಬಳಸಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಸಸ್ಯಾಹಾರದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಅರಿತ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರು, ಯೂರೋಪಿಯನ್ನರು, ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಟಗಾರರು, ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು, ಮಾಂಸಾಹಾರದಿಂದ ಸಸ್ಯಾಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಒಲವು ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ, ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು. ಆದರಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟು, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ.

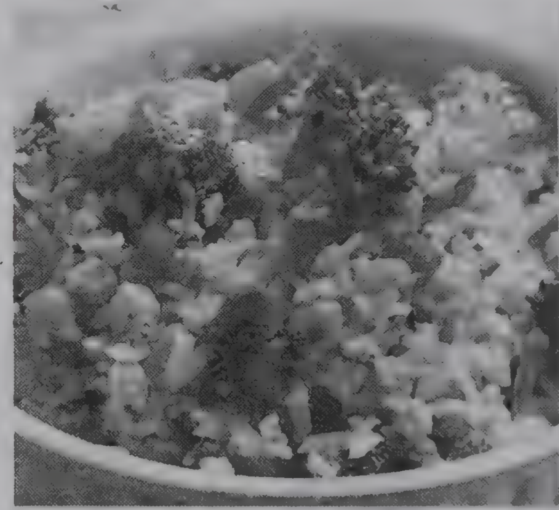
ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಸಸ್ಯಾಹಾರದಿಂದ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ಜೀವಸತ್ವ ಎ: ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು

ಜೀವಸತ್ವ ಬಿ: ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು

ಜೀವಸತ್ವ ಸಿ: ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ನಿಂಬೆ, ಸೀಬೆ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೂಸಂಬಿ

ಜೀವಸತ್ವ ಡಿ: ಇದು ಮಾಂಸಾಹಾರ ಮತ್ತು ಸಸ್ಯಾಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿದ್ದರೂ, ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿದೆ.



ಜೀವಸತ್ವ ಇ: ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳು, ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಜೀವಸತ್ವ ಕೆ: ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು

ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಮಹತ್ವ ಬಂದಿದ್ದು, ಅಲ್ಲಿ ವಿಧವಿಧ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು



ಕಾಳುಗಳಿಂದ ಸಲಾಡ್ ಮಾಡಿ ಉಪಯೋಗಿ ದ್ದಾರೆ. ಬ್ರಿಟನ್‌ನಲ್ಲಿ 10 ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಮೇಲ್ಪ ಜನರು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲಿನ ಒ ಸಾವಿರ ಆರೋಗ್ಯಧಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಸಸ್ಯಾಹ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ಅವಿ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಸಸ್ಯಾಹಾರದಿಂದಾಗಿ ಹೃದ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಗ ಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಗುಣಮುಖವಾಗು ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಹಾಗೆಂದೇ ನ ಹಿರಿಯರು ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ, ಮಾ ಹಾರ ತಾಮಸಿಕ ಎಂದು ಹೇಳಿರುವುದು ಎಷ್ಟು ಅಲ್ಲವೆ?

ಮಾಂಸಾಹಾರ ಮನುಷ್ಯನ ನೆಮ್ಮದಿ ವ ಶಾಂತಿ ಕೆಡಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಹಲವಾರು ಕಾಯಿಲೆಗ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ನೀ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಾಗಲು ಪ್ರಯ ತ್ತೀರಾ?

ವಿಳಾಸ: 'ತೀರ್ಥಂಕರ', 1476,
ಸಿ ಮತ್ತು ಡಿ ಬ್ಲಾಕ್, ಪೂರ್ಣದೃಷ್ಟಿ ರಸ್ತೆ,
ಕುವೆಂಪುನಗರ, ಮೈಸೂರು-23.

ಹಸುಗೂಸಿನ ತಾಯಿಯೇ ನೀವು?

ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಿ ಕೆಲವೇ ದಿನ / ತಿಂಗಳುಗಳಾಗಿರುವ ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಅರಿತರೆ ಒಳಿತು!

★ ಒಮ್ಮೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಿದ 20 ನಿಮಿಷದ ನಂತರವೇ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಅದರ ಹೊರತಾಗಿ ನಿಮಗಿಷ್ಟ ಬಂದಂತೆ ಅಥವಾ ಮಗು ಅತ್ತಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಹಾಲುಣಿಸಿದರೆ, ನೆತ್ತಿಗೇರುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಇವೆ.

★ ಹಸುಗೂಸುಗಳಿಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲನ್ನು ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ



ಸ್ವಲ್ಪ ಎಳನೀರನ್ನು ಕುಡಿಸಬಹುದು. ಮೊದಲಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚೆ, ನಂತರ ಎರಡು, ಮೂರು, ನಾಲ್ಕು ಚಮಚೆಗಳಷ್ಟು ಎಳನೀರನ್ನು ಕುಡಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿಯೇ ಕುಡಿಸಬೇಕು.

★ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಮಗುವಿಗೆ ಕಾ ಆರಿಸಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಆ ನೀರನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ಕೆಮ್ಮು ಇದ್ದರೆ ಇದು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದ

★ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಫ್ರಿಡ್ಜ್‌ನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡಬಾರ

★ ಮಗುವಿಗೆ ತಿಂಡಿ / ಊಟ ಉಣಬ ವಾಗ, ಮಗುವು ತನಗೆ ಸಾಕೆಂದು ತಲೆಯಾಡಿಸಿ ಅಲ್ಲಿಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಿ. ಬಲವಂತವಾಗಿ ತಿನ್ನಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ. ಮಕ್ಕಳು ಹಸಿದು ತಿಂದರೆ ವ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಸೇವಂತಿಗೆ

ಪುಷ್ಪೌಷಧಿ

● ಸೃಜನ

ಸೇವಂತಿಗೆ ಎಂದ ಕೂಡಲೇ ನೆನಪಾಗುವುದು ಹಬ್ಬ. ಹಬ್ಬಗಳಿಗೂ ಸೇವಂತಿಗೆಗೂ ಬಲು ನಂಟು. ದೇವರ ಪೂಜೆಗಂತೂ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ಬಿಳಿ ಇಲ್ಲವೇ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಸೇವಂತಿಗೆ ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಬಗೆಯ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪರಿಮಳ ಹೊಂದಿದ ಸೇವಂತಿಗೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಮುಡಿಗೂ ಅಂದ ತರುತ್ತದೆ. ಸೇವಂತಿಗೆ ಹೂಗಳ ಮಾಲೆಯನ್ನು ಜಡೆಗೆ ಸುತ್ತಿ ಸಿಂಗರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಉದ್ಯಾನವನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಂದಕ್ಕಾಗಿ ಸೇವಂತಿಗೆ ಹೂ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಮಲ್ಲಿಗೆ ಹೂವಿನಂತೆ ಬೇಗ ಬಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಮಲ್ಲಿಗೆಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಇದರ ಬೆಲೆಯೂ ಅಗ್ಗವೇ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಹೂವಿಗೆ ಅಧಿಕ ಬೇಡಿಕೆ.

ಸೇವಂತಿಗೆಯ ಮೂಲ ಯೂರೋಪ್ ಆಗಿದ್ದರೂ ಈಗ ಭಾರತದ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಸೇವಂತಿಕಾ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಇದನ್ನು ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವಂತಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಗಿಡದ ಸೊಪ್ಪು, ಹೂವು ಮತ್ತು ಬೇರು ಎಲ್ಲವೂ ಔಷಧಿ ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿವೆ. ಇದು ತಿಕ್ತ ರಸ ಹೊಂದಿದ್ದು ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ಕಫದೋಷಹರವಾಗಿದೆ. ●

ಚಿತ್ರ: ಪ್ರಕಾಶ ಹೆಬ್ಬಾರ

ಉಪಯೋಗಗಳು:

★ ಕೆಮ್ಮು ಇರುವಾಗ ಸೇವಂತಿಗೆ ಎಲೆಗಳ ರಸದಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

★ ರಕ್ತಬೇಧಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿ ನಂತರ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

★ ಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಸೇವಂತಿಗೆಯ ಕಾಂಡ ಮತ್ತು ಬೇರಿನ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

★ ಜಂತುಗಳ ಬಾಧೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸೇವಂತಿಗೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಅದರೊಡನೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಇಂಗು ಬೆರೆಸಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು 3-4 ದಿನ ಕೊಟ್ಟು ನಂತರ ಶುದ್ಧವಾದ ಔಡಲ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಒಂದು ಔನ್ಸ್‌ನಷ್ಟು ಕುಡಿಸಬೇಕು.

★ ಗಾಯಗಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೇವಂತಿಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅರಿಸಿನಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಅರೆದು ಕಲ್ಕ ಮಾಡಿ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

★ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುವವರು-ಸೇವಂತಿಗೆ ಹೂವಿನ ರಸವನ್ನು ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

★ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸೇವಂತಿಗೆ ಹೂವಿನ ರಸದ ಸೇವನೆ ಉತ್ತಮ ಫಲ ನೀಡುತ್ತದೆ.

★ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೂ ಇದು ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿಯಾಗಿದೆ.

★ ವ್ರಣಗಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸೇವಂತಿಗೆಯ ಕಷಾಯದಿಂದ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಅರುಚಿ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಪಿತ್ತದಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೂ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತವಾದುದು.

★ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ಸೇವಂತಿಗೆಯ ರಸ ಸೇವನೆ ಉತ್ತಮ ಫಲ ನೀಡುತ್ತದೆ.

★ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ನರಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸೇವಂತಿಗೆಯನ್ನು ಇತರ ಔಷಧಿ ದ್ರವ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ನೀಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.



ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಿವುಡುತನ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದು ಹೇಗೆ ?

ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಕಿವಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಮಾತು ಮಾನವನ ಏಕ ಸ್ವಾಮ್ಯ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮರ್ಥ ಶ್ರವಣವೇ ಕಾರಣ. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಉನ್ನತ ಬೌದ್ಧಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೂ ಕಿವಿ ಮೂಲದ್ವಾರವಾಗಿದೆ. ಪದಗಳಿಲ್ಲದ ಸಂಗೀತ ಭಾಷೆ ಸೃಷ್ಟಿಸಿ, ಬೆಳೆಸಿ ಮನುಷ್ಯ ನೇರವಾಗಿ ಬೌದ್ಧಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಲಲಿತಕಲೆಗಳೊಂದಿಗೆ ನೇರಸಂಪರ್ಕವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು 'ಕಿವಿ'ಯೇ ಕಾರಣಕರ್ತ.

ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟನಿಂದಲೇ ಶ್ರವಣಹೀನತೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಬಸಿರಿನಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಅನುಭವಿಸಿರುವ ಸೋಂಕು ರೋಗಿನ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು (ರುಬೆಲ್ಲ), ಕೆಲವು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಶಾಲಿ ಔಷಧಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವಿರಬಹುದು. (ಬೇಡದ ಮಗುವಿನ ಗರ್ಭಪಾತ ಪ್ರಯತ್ನ) ಅಥವಾ ಹುಟ್ಟುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಹುಟ್ಟಿದಾಕ್ಷಣ ಮಗುವಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಕಾಮಾಲೆ, ಇನ್ನಿತರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಮತ್ತು ವಂಶವಾಹಿ ದೋಷಗಳು ಈ ಹುಟ್ಟು ಕಿವುಡುತನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿ, ಸಾವಿರಾರು ಮಕ್ಕಳ ಭಾಷೆ, ಮಾತು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಸವಾಲಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತವೆ.

ಶ್ರವಣಹೀನತೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೂ 'ಮಾತಿನ ಆಧಾರಿತ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಕಠಿಣವಾಗುತ್ತದೆ'.

ಯಾವೊಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಮಾತಿನ ಚಾತುರ್ಯ ಜನ್ಮಸಿದ್ಧ ಹಕ್ಕೇನಲ್ಲ - ಮಾತನಾಡುವ ಹಕ್ಕಿದ್ದರೂ ಮಾತು ಕಲಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾತನಾಡುವ ಮುನ್ನ ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವ ಭಾಷೆ ಗ್ರಹಿಸಿ ಮಾತನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶ್ರವಣ ಕೊರತೆಯಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಮಾತಿನ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಠಿಣವಾಗುವುದರಿಂದ ಮಗು ಮಾತು ಕಲಿಯಲಾರದು. ಕಿವುಡು ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಕರು ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಕಿವುಡುತನವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಲ್ಲಿ ಪರ್ಯಾಯ ಮಾರ್ಗಗಳ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾತು ಕಲಿಸಿಕೊಡಬಹುದು.

ಮುಂದುವರಿದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಜನನ ಪೂ ಮಗುವಿನ ಶ್ರವಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅಳೆಯುವ ಯ ಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಕಿವುಡುತನದಿಂದ ಹುಟ್ಟು ದಾದ ಮಗುವಿನ ತರಬೇತಿಗೆ ಪೋಷಕರು ಪೂ ವಾಗಿಯೇ ಸಿದ್ಧರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಸ ನಿಂದಲೇ ಮಗುವಿನ ಸಹಜವಾದ ಮಾತಿನ ವಣಿಗೆಗೆ ಚಾಲನೆ ಸಿಕ್ಕು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಕಿವುಡು ಮಕ್ಕಳು ಸಹ ಶಾಲಾ ಪೂರ್ವ ವ ನಲ್ಲಿಯೇ ಮಾತು ಕಲಿತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಾಲೆ ಮುಂದೆ ಇತರರೊಡನೆ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ನ

ಕೇಶಪತನ

○ ಸುಮಾ ಪ್ರಾಣೇಶ ಜೋಶಿ

ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ತಲೆಕೂದಲುದುರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಹಿಂದೆ ನಾಗವೇಣಿ (ಸರ್ಪದಂತೆ ಉದ್ದುದ್ದ ಜಡೆಯುಳ್ಳವಳು) ಎಂದೆಲ್ಲ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಕವಿಗಳು ವರ್ಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಆ ಉದ್ದ ಜಡೆಯುಳ್ಳವರು ಕಂಡುಬರುವುದೇ ಅಪರೂಪ.

ಈಗೆಲ್ಲ ಚೋಟುದ್ದ ಕೂದಲಿನವರೇ! ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ನವ್ಯಸಾಹಿತಿಗಳು, ಲೇಖಕರು ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಚೋಟುಕೇಶಿ, ಗೇಣುವೇಣಿ, ಗಿಡ್ಡ ಜಡೆಯವಳೇ ಎಂದೆಲ್ಲ ತಮ್ಮ ಕಾವ್ಯ ಕವನಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸುವ ಕಾಲ ಬರಬಹುದು. ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕೇಶ ಪತನವಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ದೋಷಗಳೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಅವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಕೂದಲು ದುರದಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸುವುದು ಜಾಣತನ; ಕೆಲವರಿಗೆ ಆನುವಂಶಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಕೇಶಪತನ ಆಗಬಹುದು.

ಕೆಲ ಉಪಾಯಗಳು:

◆ ಲಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ತಲೆಗೂದಲಿನ ಬೇರಿಗೆ ತಾಗುವಂತೆ ಮೃದುವಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ. 2-3 ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ.

◆ ಕೂದಲು ಉದ್ದವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಒಂದೆರೆಡು ತೊಲ ನೆಲ್ಲಿಪುಡಿಯನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಮೂರು ಲೋಟಕ್ಕೆ ಬರುವವರೆಗೂ ಕು ಇದರಿಂದ ನಿತ್ಯ ತಲೆ ತೊಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಚಿ ನಲ್ಲೇ ನೆರೆತ ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ. ಜ ಕೂದಲೂ ಉದುರದೆ ಉದ್ದವಾಗಿ ಬೆಳೆಯ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

◆ 3-4 ಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಮೆಣಸಿನಕಾಳುಗ ಹಾಲಲ್ಲಿ ಅರೆದು, ತಲೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ಒಂದು ಬಿಟ್ಟು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ತಲೆಕೂದಲು ಉ ವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

◆ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗ ಕಾಡಿಗ್ಗರುಗದ ರಸಕ್ಕೆ ಒ ಭಾಗ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾಸಿದ ತೈಲ ಉಪಯೋ ತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೂದಲು ಉದ್ದವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಬಾಲನೆರೆಗೆ ಮತ್ತು ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಾಗಲು: ಬ

...ಂದು. ಈ ಮಕ್ಕಳು ಇದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಕಿವುಡು ...ಳ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಅಗತ್ಯಬೀಳದು.

...ಇಂದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಯಂತ್ರೋಪ...ಣಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಈಗ ತಾನೆ ಜನಿಸಿರುವ ...ಗುವಿನ ಕಿವುಡುತನವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹು...ಗಿದೆ.

...ಆಟೋ ಅಕಾಸ್ಟಿಕ್ ಎಮಿಷನ್ (Oto ...austic Emission) ಮತ್ತು ಬ್ರೈನ್ ಸ್ಟೆಮ್ ...ವೋಕಡ್ ಆಡಿಯೋಮೆಟ್ರಿ ಯಂತ್ರಗಳು ಈ ...ರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲವು. ಮೈಸೂರು, ಬೆಂಗ...ರು, ಮಂಗಳೂರು ಮುಂತಾದ ದೊಡ್ಡ ನಗರ...ಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸೌಲಭ್ಯ ಸೀಮಿತ...ಗಿದೆ.

...ಪೋಷಕರು ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ ...ರ್ತನೆಯನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸುವುದರಿಂದ ...ವರಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ಅಸಮರ್ಥ ಶ್ರವಣ ಸಾಧ್ಯತೆ...ನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

...ಟ್ಟನಿಂದ ಮೂರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ:

- ದೊಡ್ಡ ಶಬ್ದಗಳಿಗೆ ಥಟ್ಟನೆ ಬೆಚ್ಚಿ ಬೀಳುತ್ತದೆ. (ಪಟಾಕಿ ಸಿಡಿತ, ಗಾಳಿಗೆ ಬಾಗಿಲು ಬಡಿದಾಗ, ಪಾತ್ರೆ ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದಾಗ)
- ಅಳುತ್ತಿರುವ ಶಿಶು ತಾಯಿ ಧ್ವನಿಗೆ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. (ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯಿಂದ ತಾಯಿ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು)

...ರಿಂದ 6 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ:

- ಶಬ್ದದಿಂದ ಬಂದ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಿರುಗಿ ನೋಡುತ್ತದೆ. (ಶಬ್ದವನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು, ಕಣ್ಣಿಂದ ಶಬ್ದ ಬಂದ ಕಡೆಗೆ ನೋಡುವುದು)
- ತಾತಾ, ಲಾಲಾ ಮುಂತಾದ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪದಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಬಡಬಡಿಸುತ್ತದೆ.

6 ರಿಂದ10 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ:

1. ಮಗುವಿನ ಹೆಸರು ಹಿಡಿದು ಕರೆದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿ ನೋಡುತ್ತದೆ.
2. ಬೇಡ, ಇಲ್ಲ, ಟಾಟಾ, ಬಾ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
3. ತಾತಾ, ಬಾ, ಮಾಮಾ ಎಂಬ ಸುಲಭ ಪದಗಳನ್ನು (ಗಿಳಿ ಪಾಠದಂತೆ) ಹೇಳಿದರೆ ಪುನರುಚ್ಚರಿಸುತ್ತದೆ.

10 ರಿಂದ 18 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ

1. ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ (ಉದಾ: ದೀಪ, ತಟ್ಟೆ, ಲೋಟ, ಕುರ್ಚಿ)
2. 'ಕೈ ಎತ್ತು', 'ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚು' ಮುಂತಾದ ಸರಳ ಆಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಪರಿಪಾಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿ ಪಾಲಕರು ಮಗುವಿನ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ, ಸಮಯೋಚಿತ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿನ ಶ್ರವಣ ದೋಷವನ್ನು ಬೇಗನೆ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಶ್ರವಣೋಪಕರಣ ಜೋಡಣೆ, ಸ್ಪೀಚ್ ಥೆರಪಿ ಸಹ ಕೊಡಿಸಬಹುದು. ಮಾತು ಕಲಿಕೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ (3-4 ವರ್ಷದವರೆಗೆ) ಮಗು ಮಾತು ಕಲಿಯಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ●

✍ ಎಂ.ಎಸ್.ಜೆ. ನಾಯಕ್
ವಿಳಾಸ: ದಿ ಸ್ಪೀಚ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಹಿಯರಿಂಗ್ ಸೆಂಟರ್,
ಎಚ್.ಸಿದ್ದಯ್ಯ ರಸ್ತೆ, ವಿಲ್ಸನ್ ಗಾರ್ಡನ್,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 027

...ೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ನಿತ್ಯ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ...ಾಲನೆರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. (ಎರಡು ಮೂರು ...ಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.)

...ಲೆಹೊಟ್ಟಿನ ದೋಷಕ್ಕೆ: ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಒಂದೆರಡು ...ಂಟೆ ಮೊದಲು ಲಿಂಬೆರಸವನ್ನು ತಲೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ...ಕ್ಕಿದರೆ ಹೊಟ್ಟು ಉದುರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

◆ ಒಣಗಿಸಿದ ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯ ...ೂರ್ಣವನ್ನು ಹೊನಗನ್ನೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ...ಲಿಸಿ ಒಂದು ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ನಾನ ...ಮಾಡಿದರೆ ತಲೆಯಿಂದ ಉದುರುವ ಹೊಟ್ಟು ...ವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

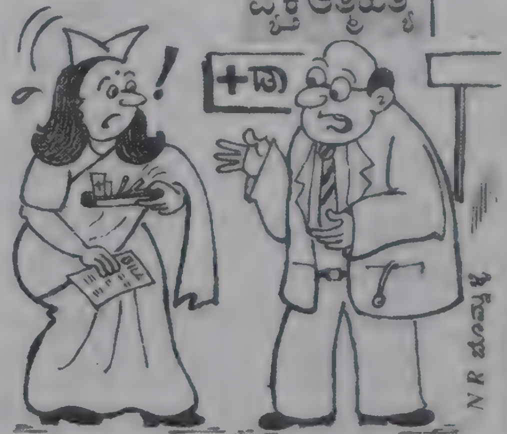
...ಲೆಕೂದಲ ಬೆಳವಣಿಗೆ: ಬೊಗರಿ ಎಲೆ, ಬೇವಿನ ...ಲೆ ಸಮಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಿ ಎರಡು ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

◆ ಎಲಚಿಯ ಎಲೆ (ಬೊಗರಿ ಎಲೆ)ಯನ್ನು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸದಲ್ಲರೆದು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪಥ್ಯ: ಗೋಧಿ, ತುಪ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆ, ಪಡುವಲ, ಹೆಸರು, ಬಟಾಣಿ, ನುಗ್ಗೆ, ಚಕ್ಕೋತದ ಸೊಪ್ಪು, ಲಘು ಆಹಾರ ಇವು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಅಪಥ್ಯ: ಮಲಬದ್ಧತೆಯುಂಟಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಂಗಳು, ಜಡಆಹಾರ, ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ, ದುಃಖ, ಕೋಪ, ಜಾಗರಣೆ ಇವು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಕೂದಲಿಗೆ ಕೇಡು. ●

ವಿಳಾಸ: ನವಿಲುತೀರ್ಥ ಅಂಚೆ, ಸವದತ್ತಿ-591 116.



ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆ ತೊಡಿ, ಹೃದ್ರೋಗದಿಂದ ದೂರ ಇರಿ

ನಾವು ತೊಡುವ ಬಟ್ಟೆಗಳಿಗೂ, ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಗಹನವಾದ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೆನ್ನುವದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಟೆರ್ಲಿನ್, ಟೆರಿಕಾಟ್, ಸಿಂಥೆಟಿಕ್‌ನಂತಹ ಕೃತ್ರಿಮ ತಯಾರಿಕೆಯ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಶೇ. ೮೦ರಷ್ಟು ಹೃದ್ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದೆಂದು ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಕೃತ್ರಿಮ ಬಟ್ಟೆಗಳ ಎಳೆಯ ನಡುವಣ ಯಾವುದೇ ಛಿದ್ರಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಬಾಹ್ಯಹವೆ ಒಳಪ್ರವೇಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಬೆವರು ಬಟ್ಟೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬಟ್ಟೆಯ ನಿರಂತರ ತಿಕ್ಕುವಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಕಿರಣಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಉಸಿರು ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಂತಾಗುತ್ತದೆ, ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಶರೀರದ ಆಂತರಿಕ ರಕ್ತ ಕುದಿಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆ ತೊಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸಾಂಗವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಹೃದಯದ ಎಲ್ಲ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ದೂರಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವದು ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಹೇಳಿಕೆ. ●

● ಡಾ|| ಜಿ.ಎಸ್.ಪಾಲಾಕ್ಷ

ಮಂಚುಸನ್ ರೋಗ

ಶ್ರೀಮತಿ ಸತ್ಯವತಿ 38ರ ಗೃಹಿಣಿ. ಆಕೆಗೆ 13 ವರ್ಷದ ಮಗನಿದ್ದಾನೆ. ಪತಿ ಖಾಸಗಿ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಅಧಿಕಾರಿ. ಆಕೆಗೆ 12 ವರ್ಷದವಳಿದ್ದಾಗ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಇದು ಋತುಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಭಾವಿಸಿ ಮಾತ್ರೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಯಾವ ಪರಿಣಾಮವೂ ಆಗದೆ ಹಲವಾರು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಈಕೆಯ ಪೋಷಕರು ಈಕೆಯನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ದಿದ್ದರು. ಕಡೆಗೆ ಸರ್ಜನ್ ಒಬ್ಬರು ಇದು ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ ಅಪೆಂಡಿಕ್ಸ್ ತೆಗೆದಿದ್ದರು.

ಕೇವಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಮಾತ್ರ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಬಾರದೆ ಪುನಃ ಅದು ಬಂದಿತು. ಈ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಈಗಲೂ ಮುಂದುವರೆದಿದೆ. 20ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಈಕೆಗೆ ವಿವಾಹವಾಗಿ ಈಗ ಈಕೆಯ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಪೋಷಕರಲ್ಲದೆ ಪತಿರಾಯ ಸಹ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಪೆಷಲಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಯಾಯಿತು, ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಔಷಧಗಳು ಈಕೆಯ ದೇಹ ಸೇರಿದವು. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ, ಬೇರಿಯಂ ಮೀಲ್, ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಎಲ್ಲಾ ಆದವು. ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಈಕೆಗೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಇದೆಯಲ್ಲ?

ಈಕೆಯ ಒಬ್ಬನೇ ಮಗ ಈಗ್ಗೆ ಸುಮಾರು 10 ತಿಂಗಳಿಂದ ಉರಿಮೂತ್ರವೆಂದು ಹಲವಾರು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡದ್ದಾಯಿತು. ಅವನ ಜನನಾಂಗ ಸರಿಯಾಗಿದೆ. ಮೂತ್ರಪರೀಕ್ಷೆ, ಮೂತ್ರದ ಕಲ್ಚರ್, ಹೊಟ್ಟೆ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಎಲ್ಲಾ ಸರಿಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇವನು ಪ್ರತಿಸಾರಿ ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವಾಗ ಉರಿ ಎಂದು ವಿಲಿವಿಲಿ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆಂದು ಸತ್ಯವತಿ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆ. ಇವನಿಗೂ ಎಲ್ಲಾ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಮಾಡಿಯಾಯಿತು. ಆದರೆ ಯಾವ ಪರಿಣಾಮವೂ ಆಗಿಲ್ಲ. ಇವನ ರೋಗ ಯಾವುದು?

ಅಮ್ಮ ಮತ್ತು ಮಗನಲ್ಲಿರುವ ರೋಗದ ಹೆಸರು 'ಮಂಚುಸನ್ ರೋಗ'. ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು? ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದು, ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. (ಇತರೆ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ) ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಯಾವ ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗಿಗೆ ಇರುವ ಉದ್ದೇಶ 'ರೋಗಿಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವುದು' ಮಾತ್ರ.

ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಇದೆ ಎಂಬಂತೆ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವವರು ಮಂಚುಸನ್ ರೋಗದವರಲ್ಲ. ಇವರಿಗೆ 'ಮೆಲಿಂಗ್‌ರಿಂಗ್' (Malingering) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ಉದ್ದೇಶ ಯಾವುದಾದರೂ ಲಾಭ.

ಇದೊಂದು ವಿಚಿತ್ರ ರೋಗ. ಇತರ ರೋಗಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲವಾದರೆ, ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಮಾನಸಿಕ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ರೋಗಿಯ ಉದ್ದೇಶ ರೋಗಿಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವುದು ಮಾತ್ರ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಂದು ಕಾರ್ಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವ ಕೆಲಸದ ಮೇಲಿದ್ದಾಗ ಮೇಲಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದನೆಂದು ಭಾವಿಸಿ. ಆಗ ತನಗೆ ಸೊಂಟ ನೋವಿದೆಯೆಂದು ನಟಿಸಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲಾ ಪರೀಕ್ಷೆ ತಪಾಸಣೆ ಸರಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೂ ತನಗೆ ನೋವಿದೆಯೆಂದು ಇವನು ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಪದೇ ಪದೇ ವೈದ್ಯರು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದಾಗ ರೇಗುತ್ತಾನೆ. 'ರೋಗ ವಾಸಿ ಮಾಡುವ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದ ಮೇಲೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಎಷ್ಟು ಸಾರಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ' ಎಂದು ಜಗಳ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಇವನಿಗೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ರೋಗ ತನ್ನಲ್ಲಿದೆಯೆಂದು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಮಾರ್ಪಾಡು ರೋಗದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆಘಾತವಾದಾಗ, ಆಘಾತವನ್ನು ಸಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಆತಂಕ ಹೆಚ್ಚಿ ಅದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಮಂಚುಸನ್ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಆಘಾತವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಆತಂಕ ಸಹ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾರ್ಪಾಟು ರೋಗದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಎರಡು ಲಾಭಗಳಿವೆ. ಮೂಲಲಾಭವೆಂದರೆ ಅಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶದಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು, ಎರ
ನೆಯ ಲಾಭವೆಂದರೆ ತನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿದ್ದವ
ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅನುಕಂಪ, ಆಸರೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚ
ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಅತ್ತೆ ಸೊಸೆಗೆ ಬೈದಾಗ ಅ
ರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಆತಂಕದಿಂದ ಸೊಸ
ಎದೆನೋವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮೂಲಲಾಭ ಅ
ಸೊಸೆಗೆ ಬೈಯುವುದಿಲ್ಲ. ಎರಡನೆ ಲಾಭ ಸೊ
ಯನ್ನು ಗಂಡ ಮತ್ತಿತರರು ಅನುಕಂಪದಿ
ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೋಗದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ
ವೈದ್ಯ ಎಷ್ಟು ಸಾರಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೂ ರೋಗಿಗೆ ಕೋ
ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ನನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿರೆಂದು ರೋ
ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ.

ಮೇಲಿನ ಮೂರು ರೋಗಗಳೂ ಒಂದು ರಿ
ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಕಂಡರೂ ಮೂರೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೋ
ಗಳು. ಈ ಮೂರರಲ್ಲಿ ಮಂಚುಸನ್ ರೋ
ಅಪರೂಪ, ಮಾರ್ಪಾಡು ರೋಗ ಸಾಮಾನ್ಯ

ಸತ್ಯವತಿಗೆ ಇದ್ದ ರೋಗ ಮಂಚುಸನ್ ರೋ
ಅವಳ ಮಗನಿಗೆ? ಅವನಿಗೆ ಉರಿಮೂತ್ರ ಇ
ದಿದ್ದರೂ ಇದೆ ಎಂದು ಮಗನನ್ನು ನಂಬಿಸಿ, ಅ
ನನ್ನು ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿ, ಅವನಿ
ಆರೋಗ್ಯವಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಮಗನ
ರೋಗಿಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವಂತೆ ತಾ
ಮಾಡಿದ್ದಳು. ಸತ್ಯವತಿಗೆ 'ಪ್ರ
ಮಂಚುಸನ್ ರೋಗ'ವಿದ್ದರೆ ಮಗ
'ಪರೋಕ್ಷ ಮಂಚುಸನ್' ರೋಗವಿತ್ತು.

ಮುಂಚೆ ಮಂಚುಸನ್ ರೋಗಗಳಿಂದ ವೈದ್ಯ
ಮೋಸ ಹೋಗದಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಚ
ಯಾಗಿತ್ತು. ಈ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದ
ಆದರೆ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಈಗ ಕಾರಣ ತಿಳಿದಿದೆ. ಯ
ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆತ್ಮೀಯರ ಆಸರೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೋ
ಅವರಿಗೆ ಈ ರೋಗವಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿ
ತಮಗೆ ತಾವೇ ಹಿಂಸಿಸಿಕೊಂಡು ಮತ್ತು ಬೇರೊ
ರಿಂದ ಹಿಂಸಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ತೃಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತ
ಇಂತಹವರು ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಗಾ
ತ್ತಾರೆ. ನೋವು ಬರಿಸುವ ತಪಾಸಣೆಗ
ಸ್ವಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಅರಿವ
ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಅ
ವಶ್ಯಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮ
ಬಾರದು. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಇದು ಕಷ್ಟ ಮಂಚು
ರೋಗಿಗಳು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾ
ಇದಕ್ಕೆ 'ಡಾಕ್ಟರ್ ಶಾಪಿಂಗ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ವಿಳಾಸ: ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು, ಎಚ್.ಎ.ಎಲ್.ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಜೊಲ್ಲು ರಸದ ಪಾತ್ರ

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಅದು ಜೀರ್ಣ ುವಿಕೆ ಮುಖ್ಯ. ಈಗ ಜೀರ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಗೂ ಅದನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವುದರ ಬಗೆಗೆ ೀಡೋಣ.

ಜೀರ್ಣ: ನಿಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳೆಲ್ಲವೂ ್ಗೂಡಿ ಒಂದು ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಸತ್ವ ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರಲ್ಲಿರುವ ಅನಗತ್ಯದ ಜು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆಯ್ದು, ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಕುವ ಅಂತಿಮ ದೇಹಕಾರ್ಯದವರೆಗಿನ ರೇ "ಜೀರ್ಣ" ಎಂಬುದಾಗಿದೆ.

ಕ್ರಮವಾದ ಜೀರ್ಣ: ಒಬ್ಬರು ತನಗೆ ಹಸಿವಿಲ್ಲ ುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಆಹಾರ ಬಡಿಸಲ್ಪಡುವಾಗ ಥವಾ ಪಾರ್ಟಿಗೆ ಹೋದಾಗ ತನಗೆ ಹಿಡಿಸಿದ ಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ರುಚಿಯಾದ



ಹಾರ ವಸ್ತು ದೊರೆತರೆ ಹಸಿವೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಂದಷ್ಟು ಹೊಟ್ಟೆ ಭರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಿಜವಾದ ಸಿವು ಅಲ್ಲ. ಹಸಿವೆಯಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ ರುಚಿಗಾಗಿ ುಣ್ಣುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿಜವಾದ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ುನ್ನುಡಿಯೆಂದರೆ ತಿನ್ನಲು ಏನಾದರೂ ಸಿಗ ಾರದೆ ಎಂದು ಕಾತರಿಸುವಂತಾಗುವ ನಿಜವಾದ ಸಿವು. ಹೀಗೆ ಹಸಿವಾದಾಗ ಉಣ್ಣುವ ಆಹಾರ ಾತ್ರ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ೀರ್ಣಾಂಗಗಳೂ ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಇದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಯಾವಾಗ ಬೇಕೆಂದಾಗ, ಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವಾಗಲೂ, ರುಚಿಗಾಗಿಯೂ, ಊಟ ಮಾಡಲು ಕರ್ತವ್ಯದಂತೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರವಾದರೂ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಕಂಡದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ, ಕಂಡ ಕಂಡ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ ಯಾವ ಆಹಾರ ವಸ್ತುವೇ ಆದರೂ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆಯಲ್ಪಡಬೇಕು. ಆ ರೀತಿ ಅರೆದಾಗಲೇ ಲಾಲಾರಸ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುತ್ತದೆ.

ಜೊಲ್ಲು ಇಲ್ಲವೇ ಲಾಲಾರಸ ಎರಡು ರೀತಿಯದಾಗಿ ಸುರಿಯುತ್ತದೆ.

1. ಹಸಿವಿನ ಕಾರಣದಿಂದ 2. ರುಚಿಯ ಕಾರಣದಿಂದ

- ಹಸಿವಿನ ಕಾರಣದಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಜೊಲ್ಲು ನೀರು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಅಳತೆಯಲ್ಲೂ, ಹಸಿವಿನ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೂ ಜೊಲ್ಲು ಆಹಾರದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಜೀರ್ಣಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.
- ಜೊಲ್ಲು ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯು ಆಹಾರದಿಂದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಜೊಲ್ಲು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಹಾರಕ್ಕೂ ತಕ್ಕಂತೆ ಸ್ರವಿಸುವುದಾದರೆ, ಅದೇ ರೀತಿ ಆಹಾರದ ಗುಣಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಜೊಲ್ಲು ಉಂಟಾಗುವುದಾದರೆ, ಆ ಆಹಾರವಸ್ತು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಆಹಾರಶಕ್ತಿ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ.
- ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ ಸರಿಯಾದ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಜೊಲ್ಲು ನೀರು ಒಸರುವಾಗ ನಾಲಿಗೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗವೂ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾವಾರಿನಂತೆ ಉದ್ದೀಪಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ನಾಲಿಗೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಂಗಗಳೂ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ದೃಢತೆ ಹೊಂದುತ್ತವೆ.
- ರುಚಿಗಾಗಿ ಯಾವಾಗ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೋ ಆಗ ರುಚಿಯ ಆಧಿಕ್ಯದಿಂದ ಸ್ರವಿಸುವ ಜೊಲ್ಲು ನೀರು ಬರೇ ನೀರಷ್ಟೆ. ಇದು ಆಹಾರದ ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗವಾಗದು. ಅಲ್ಲದೆ ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.
- ಅಂದರೆ ಜೊಲ್ಲಿನ ಶಕ್ತಿಸತ್ವವೇ ಆಹಾರ ವಸ್ತುವನ್ನು ಆಹಾರ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿಯೂ, ದೇಹಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಯಬಲ್ಲದುದಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಜೊಲ್ಲು ನೀರಿನ ಶಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಾಗ ನಾಲಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ರುಚಿಗಳು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕರಗಿಸಲ್ಪಡದೆ, ನಾಲಿಗೆಯ ಹಲವು ಭಾಗಗಳು ಆಹಾರದ, ರುಚಿಯಿಂದ ಉದ್ದೀಪಿಸಲ್ಪಡದೆಯೇ ಹೋಗುತ್ತವೆ.
- ಈ ರೀತಿ ಉದ್ದೀಪಿಸಲ್ಪಡದ ಅಂಗಗಳು ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಂದವಾಗುತ್ತವೆ.
- ಆಹಾರವು ನಿಧಾನ ಕಾರ್ಯನಡೆಯ, ಅಂಗಗಳ ನಡುವೆ ಸಾಗಿದಾಗ ಜೀರ್ಣ ವಿಧಾನವೇ ಕೆಡುತ್ತದೆ.
- ಈ ಸರಿಯಿಲ್ಲದ ಜೀರ್ಣದ ಮೂಲಕ ವಿಭಜಿಸಲ್ಪಡುವ ಆಹಾರ ಸತ್ವವು ದೇಹದಿಂದ ನಿರಾಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟು, ದೇಹದಲ್ಲೇ ತಂಗಿ ರೋಗ ವಸ್ತುವಾಗಿಯೂ, ರೋಗ ಸತ್ವವಾಗಿಯೂ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅಂದರೆ ಈ ರೀತಿ ಜೊಲ್ಲು ನೀರಿನ ಸತ್ವಕೊರತೆಯು ಆಹಾರ ವಸ್ತುವನ್ನು ರೋಗ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಗುಣದ್ದಾಗಿದೆ.

ನಾಲಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಜೊಲ್ಲು ಸುರಿಯಲು ಕಾರಣವಾದ ಆಹಾರದ ರುಚಿ ಏನು?

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಹಾರ ವಸ್ತುವೂ ಆರು ರುಚಿಗಳ ಸಾರವನ್ನು ನಿಶ್ಚಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತನ್ನೊಳಗೆ ಹೊಂದಿವೆ. ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ, ಕಹಿ, ಕಾರ, ಉಪ್ಪು, ಒಗರು ಎಂಬ ಈ ಆರು ರುಚಿಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲೂ ಬೇರ್ಬೇರೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಇರುವವುಗಳಾಗಿವೆ.

ಈ ಶೇಕಡಾವಾರು ಪ್ರಮಾಣದ ತಳಹದಿಯ ಮೇಲೆಯೇ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಹಾರವಸ್ತುವಿನ ರಚನೆಯೂ, ಗುಣವೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

- ಆರು ರುಚಿಗಳು ಒಗ್ಗೂಡದ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳೇ ಇಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ- ಒಂದು ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿಂದೆವಾದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಸಿಹಿರುಚಿಯನ್ನು ಅರಿಯುತ್ತೇವೆ. ಆದರೂ ಉಳಿದ ಐದು ರುಚಿಗಳೂ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆತಿವೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಹಾರ ವಸ್ತುವೂ ಆರು ರುಚಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ರುಚಿ ಮಾತ್ರ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹೊರಕ್ಕೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ರುಚಿಗಳು ಅಮುಕಲ್ಪಟ್ಟವುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ರುಚಿ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ?

ಆಹಾರವೊಂದನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿ, ರುಚಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಲೇ, ಅದರ ರುಚಿಯನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವಲ್ಲವೇ?

ಆ ರುಚಿ, ನಾಲಿಗೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಸ್ವಂತವಾದುದು. ಆ ರುಚಿಯನ್ನು ನಾಲಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಈ ರುಚಿ ಶಕ್ತಿಯೇ ದೇಹದ ಅಂಗಗಳು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ರಕ್ಷಿಸಬಲ್ಲದಾಗಿದೆ.

ಈ ರುಚಿಶಕ್ತಿಯ ಬಲವೇ ನಿಶ್ಚಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳಿಗೆ ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರುಚಿಯೂ ಯಾವ ಜೀರ್ಣಾಂಗಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ.

- ಹುಳಿರುಚಿ — ಲೀವರ್‌ಗೆ
- ಕಹಿ ರುಚಿ — ಹೃದಯಕ್ಕೆ
- ಸಿಹಿ ರುಚಿ — ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಗುಲ್ಮಕ್ಕೆ
- ಒಗರು ಮತ್ತು ಖಾರ — ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿ — ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿಗೆ

ಹೀಗೆ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತವೆ.

**ಇಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವಾದ ರುಚಿಶಕ್ತಿ ನಾಲಿ
ಅರಿಯದೆ/ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ...**

'ಮೊದಲ ವಾರೆ ಎಲ್ಲವೂ ವಾರೆ' ಎಂಬ
ಮೊದಲ ಜೀರ್ಣದ ಅಂಗವಾದ ನಾಲಿಗೆಯ
ನಾವು ಉಣ್ಣುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲ ರುಚಿಗಳ
ವಿಭಜಿಸಲ್ಪಡಲಿಲ್ಲವಾದರೆ, ಜೀರ್ಣವಾಗಲಿಲ್ಲವಾದ
ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರುಚಿಗೆಂದು ಇರುವ ನಿಶ್ಚಿತ ಅ
ಗಳ ಜೀರ್ಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಭಾರೀ ಪ್ರಮಾಣದ
ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಾಗಿ ಒಟ್ಟು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯೇ ಕಡಿ
ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾ
ವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಹಾರದಲ್ಲೂ ಇರು
ಸತ್ವಗಳು ವಿಭಜಿಸಲ್ಪಡದೆ ನಂಜುವಸ್ತುವಾ
ಬದಲಾಯಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ದೇಹಾಂಗಗಳ ಪೇಶಿಗಳ
ಸೇರಿ, ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹೋಗದೆ ತ
ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಇದೇ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾ
ಬಾಧೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತದೆ.

ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳ ಕಕ್ಕಸ

○ ಡಾ|| ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಈ ಶೀರ್ಷಿಕೆ ಓದಿದಾಕ್ಷಣ ಅನೇಕರು ಹುಬ್ಬು ಏರಿಸಬಹುದು, ಇದೇನು ಮಹಾ ಅನ್ನಲೂಬಹುದು. ಕಕ್ಕಸಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಕ್ಕಸ, ಶ್ರೀಮಂತ ಕಕ್ಕಸ ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದೇ ವಿನಃ ಮಕ್ಕಳ ಕಕ್ಕಸ ದೊಡ್ಡವರ ಕಕ್ಕಸ ಎಂಬ ಶಬ್ದಗಳನ್ನೇ ಕೇಳಿಲ್ಲವಲ್ಲ ಎನ್ನಬಹುದು. ಅದು ನಿಜ. ಏಕೆಂದರೆ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಯಾರೂ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಕಕ್ಕಸುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸಿಲ್ಲ, ಅವುಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯ ಬಗೆಗೂ ಚಿಂತಿಸಿಲ್ಲ.

ಕಕ್ಕಸುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸುವುದೆಂದರೆ ಒಂದು ಎತ್ತರದ ಕೋಣೆ, ಮೇಲೆ ಹವೆಗಿಂಡಿ, ಕೆಳಗೆ ದೊಡ್ಡದಾದ ಕಕ್ಕಸ ಭಾಂಡೆ, ಮುಚ್ಚಲು ದೊಡ್ಡ ಬಾಗಿಲುಗಳು ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ಈ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಮಗು ಕಂಗಾಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಗಿಲು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದೆಂದರೆ ಕತ್ತಲ ಜೇಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದಂತೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಹೆದರಿ ಕಿರಿಚುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಮುಕ್ತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿರುವ ಆಸೆ. ಕಕ್ಕಸಕ್ಕೆ ಕುಳಿತಾಗಲೂ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇರೆಯವರೊಡನೆ ಮಾತಾಡುವ ಬಯಕೆ. ಹಿರಿಯರ ಕಕ್ಕಸುಗಳು ಈ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಕಸಿಯುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಗು ಹೆದರಿ ಕಿರಿಚುತ್ತದೆ. ಮಗುವನ್ನು ಸಮಾಧಾನಪಡಿಸುವ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶ ದಲ್ಲಿ ಕಕ್ಕಸ ಮಾಡಲು ಬಿಡುವುದು. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಂದಿಗಳಲ್ಲಿ ರಸ್ತೆಯ ಮುಗ್ಗಲುಗಳಲ್ಲಿ, ಬಯಲುಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಕಕ್ಕಸ ಮಾಡುವದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಈ ಸ್ಥಳಗಳು ಎಲ್ಲರೂ ಮಾನ್ಯ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾದ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ಕಕ್ಕಸುಗಳೇ ನಿಜ. ಇದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರೆ ನಿರ್ಮಲ ವಾತಾವರಣ ಮಲಪೂರ್ಣ ವಾತಾವರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಹರಡಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಕಾಲರಾ, ಟೈಫಾಯಿಡ್, ಆಮಶಂಕೆ, ಕಾಮಾಲೆ ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳು ಹರಡಲು ಸುಲಭ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಪೋಲಿಯೋ ರೋಗ ಇಲ್ಲಿಯೇ ಬೇರೂರುವಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ.



ದೊಡ್ಡವರು ಮಾತ್ರ ಕಕ್ಕಸುಗಳಲ್ಲಿ ಮ
ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು, ವಾತಾವರ
ನಿರ್ಮಲ ಎಂಬ ಮಾತು ಶುದ್ಧ ತಪ್ಪು. ಮಕ್ಕ
ಕಕ್ಕಸ ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇರುವವರ
ಮಲಕಶ್ಮಲತೆ ಆರೋಗ್ಯದ ದೊಡ್ಡ ವೈರಿ. ತಜ್ಞ
ಈ ಕಡೆ ಗಮನಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿ
ಬೇಕು ಬೇಡಗಳ ಕುರಿತು, ಮಕ್ಕಳ
ಬೇಕಾಗುವಂಥ ಕಕ್ಕಸುಗಳ ವಿನ್ಯಾಸ ರೂಪಿ
ಬೇಕು. ಬಾಲವಾಡಿ, ಅಂಗನವಾಡಿ, ಪ್ರಾಥಮಿ
ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ನಮೂನೆಯ ಮಕ್ಕ
ಕಕ್ಕಸುಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ ವಾಗಬೇಕು.

ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನೈನ ಸ್ವಾಮಿನಾಥ
ಎಂಬವರ ಪ್ರಯತ್ನ ಸುತ್ಯ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕ
ಬಳಕೆಯ ವಿಧಾನ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿ ಬಂದರೆ ಅ
ಭಾರತದ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುವುದರ
ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ.

ಮಕ್ಕಳ ಸಂಕೋಚ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೇಗೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸಬೇಕು ?

✍ ಅಮೂಲ್ಯ



> ನಾಲ್ಕಾರು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ...ಯುವ ಮಗು ಬಹುಬೇಗ ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಬೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ...ಟಿಯಾಗಿದ್ದು, ...ನವೂ ತಂದೆ - ತಾಯಿಯರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕಾಣುವ ಮಗು ಸಂಕೋಚದಿಂದ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ.

'ಸಿಂಚೂ, ಅಂಕಲ್‌ಗೆ ಹಾಡು ಹೇಳಿ ತೋರಿಸು' ಒತ್ತಾಯಿಸಿದರು ತಂದೆ. ಸಿಂಚು ಅಪರಿಚಿತನಾದ ನನ್ನೆಡೆಗೆ ಭಯದಿಂದ ನೋಡಿ, ಅಡಿಗೆ ಮನೆಗೆ ಓಡಿ, ಅಮ್ಮನ ಹಿಂದೆ ಅಡಗಿ ನಿಂತಳು. 'ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಹೇಳಿದ್ದೆಲ್ಲ ಮಾಡ್ತಾಳೆ, ಯಾರಾದ್ರೂ ಬಂಧರೆ ಎದುರಿಗೇ ಬರೋಲ್ಲ' ಅವಳ ತಂದೆ ತೀವ್ರ ಅಸಮಾಧಾನ ತೋಡಿಕೊಂಡರು.

ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳು ನಿತ್ಯವೂ ನಾವೀನ್ಯತೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ...ಕುರುಹುಗಳನ್ನೂ ತೋರಬೇಕೆಂದು ತಂದೆ - ತಾಯಿಯರು ಬಯಸುವುದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ...ತಮ್ಮ ಅಪರಿಪೂರ್ಣ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಯಶಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸಬೇಕೆಂಬ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ ಎಲ್ಲಾ ...ಹಿರಿಯರಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಅನ್ಯರೆದುರು ವಿವಿಧ ...ವಿದ್ಯೆ, ಕಲೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವಂತೆ ಮಗುವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ, ಪೋಷಕರು ಆನಂದ ಪಡುವುದೇ ಅದರ ಆರಂಭಿಕ ರೂಪ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಬಹಳಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರತಿಭಾಸಂಪನ್ನರಾಗಿ ...ದ್ದರೂ ಅಪರಿಚಿತರೆದುರು ಚಿಪ್ಪಿನೊಳಗಿನ ಮುತ್ತಿನಂತೆ ಮುದುಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. 'ಇವರನ್ನು ಇದುವರೆಗೆ ನೋಡಿಯೇ ಇಲ್ಲ, ಇವರ ಮುಂದೆ ನಾನೇಕೆ ಹಾಡಬೇಕು? ಕುಣಿಯಬೇಕು?' ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅವ...ಲ್ಲಿ ಮೂಡಬಹುದು. 'ಅವರು ಯಾರೋ, ನನಗೆ ...ನನ್ನುವರೋ' ಎಂಬ ಸಂಕೋಚ ಕಾಡಬಹುದು.

ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ಈ ಸಂಕೋಚ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕೆ ಹತ್ತಾರು ಕಾರಣಗಳು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅನುವಂಶೀಯತೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಈ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ನಿರ್ಮೂಲನ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಇದು ಪ್ರಬಲ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಇವರು ತಾರುಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಿತ್ರರು, ಬಂಧುಗಳೊಂದಿಗೂ ಬೆರೆಯದೇ ಆತ್ಮನ್ಯೂನತಾ ಭಾವದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಸದಾ ಒಂಟಿತನ ಬಯಸುವ ಇಂಥವರು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲಾರರು.

ಮಕ್ಕಳ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗುವ ಈ 'ಸಂಕೋಚ' ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಅವರನ್ನು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಲು ಪೋಷಕರು ಕೆಳಗಿನ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿಯಬೇಕು.

☛ ಸಂಕೋಚ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಮಗುವಿನ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಇದ್ದರೆ ಖಂಡಿತಾ ಅದನ್ನು ದೂಷಿಸಬೇಡಿ. ತೀವ್ರ ಖಂಡನೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತಷ್ಟು ಮುದುಡಬಹುದು. ಅದರ ಮನಸ್ಸು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಪ್ರೇರಕವಾಗುವಂತಹ ವಾತಾವರಣ ಸೃಷ್ಟಿಸಿ.

☛ ಮಗುವಿನ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗುವ ವಾತಾ ವರಣ ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಸಮಾನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಆಡಲು, ಮಾತನಾಡಲು, ಬೆರೆಯಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡಿ. ಬೆಳೆಯುವ ಕಂದನಿಗೆ ನೀವು ಕೊಡಬಹುದಾದ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಕೊಡುಗೆ ಅದೇ.

☛ ಮಗು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ ನಿಂದಿಸುವುದು, ಹೊಡೆಯುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಗು ಮುಂದೆ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತದೆ, ಮರೆಮಾಚುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ನೀವು ಅದರ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ತಿದ್ದಿದರೆ ಕಲಿಯುತ್ತದೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬಲಿಯುತ್ತದೆ.

☛ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಬೇರೆ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಬೇಡಿ. ಈ ಹೋಲಿಕೆಯಿಂದ ನಿಮಗರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಕಂದನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನ್ಯೂನತಾ ಭಾವ ಅಥವಾ ಅಹಂಕಾರವನ್ನು ಬಿತ್ತಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

☛ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸಿ. ಹಿರಿಯ - ಕಿರಿಯ, ಗಂಡು - ಹೆಣ್ಣು, ಮಂದ - ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಎಂಬ ಬೇಧ ತೋರಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಪಕ್ಷಪಾತ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಕೀಳರಿಮೆ, ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶಯ ಭಿತ್ತನೆ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಉಳಿದುಬಿಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

☛ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕತ್ತೆ, ದಡ್ಡ, ದಂಡ ಇತ್ಯಾದಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪದಗಳನ್ನು ಎಂದೂ ಪ್ರಯೋಗಿಸಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ 'ನಾನು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ' ಎಂಬ ಭಾವ ಜಾಗೃತವಾಗಬಹುದು.

☛ ಮಗುವಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನೀವೂ ಭಾಗಿಯಾಗಿ, ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಬೇಡ. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಸ್ವಭಾವ ಸಂಕುಚಿತವಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವವೂ ಕ್ಷೀಣಿಸಬಹುದು.

☛ ತಂದೆ - ತಾಯಿ ಇಬ್ಬರೂ ನೌಕರಿ ಮಾಡುವವರಾಗಿದ್ದರೆ ಮಗು ಹೆತ್ತವರ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ವಂಚಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅದರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಾರ್ಥ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಅಭಾವ, ಸಂಕುಚಿತ ಭಾವ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಗುವಿಗಾಗಿ ನೀವು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡಿ.

☛ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಂದೂ ದೆವ್ವ - ಭೂತಗಳ ರೋಚಕ ಕಥೆ ಹೇಳಬೇಡಿ. ಬಾಲ್ಯದ ಭಯಾನಕ ಕಥಾನುಭವದಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಭಯದ ಛಾಯೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಕುತೂಹಲ, ಕಲ್ಪನಾಶಕ್ತಿ ಕೆರಳಿಸುವ, ಧೈರ್ಯ, ಶ್ರದ್ಧೆ, ನಂಬಿಕೆ, ಭಕ್ತಿ, ಛಲ ಇತ್ಯಾದಿ ಸದ್ಗುಣಗಳು ಮೂಡುವಂತಹ ಕತೆಗಳನ್ನೇ ಹೇಳಿ. ಮಗುವಿನ ಅಭಿರುಚಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಬಾಲಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿ.

☛ ಮಗು ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನೀವು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಉತ್ತರಿಸಿ. ಬೆದರಿಸಿ ಅದರ ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿಸಬೇಡಿ. ಅದರ ಪ್ರಶ್ನಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಪೋಷಿಸಿದಷ್ಟೂ ಅದು ಪ್ರತಿಭಾಶಾಲಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ನೀವೂ ಮಗುವಾಗಿ ಆಟವಾಡಿ. ಮಗು ನಡೆಯುವುದು, ಎಡವುವದು, ತೊದಲುವುದು.... ಹಿರಿಯರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ತೀರಾ ಸಹಜ. ಆದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಅದೇ ಮಹಾನ್ ಸಾಧನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಅಚ್ಚರಿಯಿಂದ ಕಣ್ಣರಳಿಸಿ ಆನಂದ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿರಿ. ಆ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯ ನೋಟವೇ ನಿಮ್ಮ ಕಂದನ ಪಾಲಿಗೆ ಅನನ್ಯ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯ ಚಿಲುಮೆ. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಚಿಮ್ಮುತ್ತದೆ - ಸಂಕೋಚ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ◆

ವಿಳಾಸ : ಕಿರುಗುಳಿಗೆ, ಮತ್ತೀಮನೆ ಅಂಚೆ.
ಹೊಸನಗರ ತಾ॥ ಶಿವಮೊಗ್ಗ - ೫೭೭ ೪೧೮

ಬರಲಿದೆ ಬದಲಿ ಮಿದುಳು ಜೋಡಣಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಒಬ್ಬರ ಮಿದುಳನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಳವಡಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ?

ಸಧ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ರಾಬರ್ಟ್‌ವೈಟ್ ಎಂಬ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ. ಇವರು ಓಹಿಯೋ ನಗರದಲ್ಲಿರುವ ಕೇಸ್ ವೆರ್ಸನ್‌ರ ರಿಜರ್ವ್ ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಲ್ಲಿ ನರಸಂಬಂಧಿ ನಿಪುಣರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ಸಂಶೋಧನೆ ಈಗ ವ್ಯಾಪಕ ಚರ್ಚೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ.

ದೇಹದ ಇತರ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೂ ಮಿದುಳಿಗೂ ತುಂಬ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಮಾನವ ಮಿದುಳು ತುಂಬ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಂಡ ಒಂದು ಜೀವಂತ ಅಂಗ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ನಡೆಸುವ ಶಕ್ತಿ ಅದಕ್ಕಿದೆ. ನಮಗೆ ಹೊರಲೋಕಕ್ಕೆ ಸಂಪರ್ಕವೇರ್ಪಡಿಸಿಕೊಡುವುದು ಮಿದುಳೇ. ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಅಂಗಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಮ್ಲಜನಕ ಮತ್ತು ಇತರ ಆಹಾರ ಸತ್ವಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲ, ಹೊರ ನರಮಂಡಲ ಎಂದು ವಿಭಜಿಸಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದೆಂದರೆ ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನುಹುರಿ. ಇವೆರಡೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಆಳುವ ಅಂಗಗಳಾಗಿವೆ.

ಮಿದುಳನ್ನು ಮುಂಭಾಗ, ನಡುಭಾಗ ಮತ್ತು ಹಿಂಭಾಗ ಎಂದು ವಿಭಜಿಸಬಹುದು. ದೊಡ್ಡ ಮಿದುಳು ಚಿಕ್ಕಮಿದುಳು ಎಂದು ಹಲವು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಮಿದುಳು ಹೊಂದಿದೆ. ಇವು ಮತ್ತೆ ಎಡದೊಡ್ಡಮಿದುಳು, ಬಲ ದೊಡ್ಡ ಮಿದುಳು, ಎಡ ಚಿಕ್ಕಮಿದುಳು, ಬಲ ಚಿಕ್ಕಮಿದುಳು ಎಂದು ವಿಭಜನೆಗೊಂಡಿವೆ. ಈ ಎರಡೂ ಭಾಗಗಳೂ ಒಳಗೊಂಡ ಮಿದುಳಿನೊಡನೆ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯೂ ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಿದುಳು 100ಬಿಲಿಯನ್ ನರ ಸೆಲ್‌ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೆಲ್ ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಆಕ್ಸಾನ್ ಡೆಂಡ್ರೈಟ್ ಎಂಬ ಎರಡು ಎಳೆಗಳನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಒಂದು ಸೆಲ್‌ನ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದು ಡೆಂಡ್ರೈಟ್‌ನ ಕೆಲಸ. ದೊರೆತ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಸೆಲ್‌ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ತನ್ನ ಕಟ್ಟಳೆಗಳನ್ನು ಆಕ್ಸಾನ್ ಮೂಲಕ ಹಿಂದಿನ ಸೆಲ್‌ಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಮುಂದಿನ ಸೆಲ್‌ಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಸೆಲ್‌ನ ಆಕ್ಸಾನ್ ಎಳೆಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸೈನಾಪ್ಸ್ ಎಂಬ ಭಾಗ ಇದೆ. ಆಕ್ಸಾನ್ ಮೂಲಕ ಬರುವ ಕಟ್ಟಳೆಗಳು ವಿದ್ಯುದಲೆಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ವಿದ್ಯುದಲೆಗಳು ಸೈನಾಪ್ಸ್‌ಗೆ ಬಂದೊಡನೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುತ್ತವೆ.

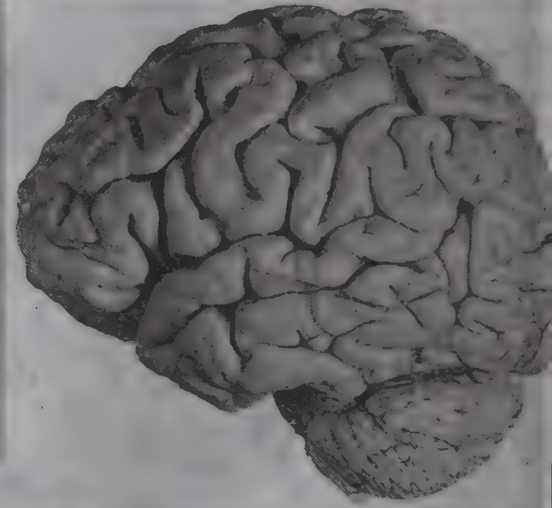
ಆದರ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಇರುವ ಡೆಂಡ್ರೈಟ್‌ಗೆ ಸೈನಾಪ್ಸ್ ಈ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅದು ಮತ್ತೆ ವಿದ್ಯುದಲೆಗಳಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಆ ವಿದ್ಯುದಲೆಗಳನ್ನು ಡೆಂಡ್ರೈಟ್ ತನ್ನ ನರಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಮಿದುಳಿನೊಳಗೆ ಸುದ್ದಿ ಕೊಡುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೆಲ್ಲೂ ಹಲವು ಸಾವಿರ ಸೈನಾಪ್ಸ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೆಲ್ ಹಲವಾರು ಸಾವಿರ ಬೇರೆ ನರಗಳ ಸೆಲ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕವಿರುವುದಾಗಿದೆ. ಈ ನರದ ಸೆಲ್‌ಗಳಿಗೂ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಇತರ ಸೆಲ್‌ಗಳಿಗೂ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ.

ಬೇರೆ ಸೆಲ್‌ಗಳು ಛೇದನಗೊಂಡರೆ ಮತ್ತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನರದ ಸೆಲ್‌ಗಳು ಆ ರೀತಿ ಬೆಳೆಯಲಾರವು. ಅದರಿಂದಾಗುವ ನಷ್ಟವೇನು?

ನಮ್ಮ ನರದ ಸೆಲ್‌ಗಳಿಗೆ ಮೂರು ಇಲ್ಲವೇ ನಾಲ್ಕು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನಿರಂತರವಾಗಿ ರಕ್ತಚಲನೆ ತಡೆಗೊಂಡರೆ ಕತೆ ಅಷ್ಟೆ; ಆಮ್ಲಜನಕ ಮತ್ತು ಇತರ ಆಹಾರಸತ್ವಗಳಿಲ್ಲದೆ ಅವು ಸತ್ತು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಈ

ತಲೆಯೊಡೆದ ಬಲಿಷ್ಠ ಮುಂಡಕ್ಕೆ ದೇಹ ನಶಿಸಿದ ಆದರೆ ಚುರುಕಾಗಿರುವ ರುಂಡವನ್ನು ಕಸಿಮಾಡಬಹುದು.



ರೀತಿ ಸತ್ತರೆ ಆ ನರದ ಸೆಲ್‌ಗಳು ಕಾರ್ಯವೆಸಗದ
ತ್ತವೆ. ಭಾಗಗಳು ಕಾರ್ಯವೆಸಗುತ್ತವೆ. ಅ
''ಪಕ್ಷವಾತ'' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ನರದ ಸೆಲ್
ಹಾಳಾದರೆ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ನರರೋಗ
ಬರುತ್ತವೆ.

ನಮ್ಮ ಮಿದುಳು ತುಂಬ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ತ
ಕವಚದೊಳಗೆ ಭದ್ರವಾಗಿ ಇಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ತಲೆಬು
ಯನ್ನು ದಾಟಿ ಏನಾದರೂ ಶಾಕ್ ಏರ್ಪಟ್ಟರೆ ಅ
ತಾಳಿಕೊಂಡು ಮಿದುಳಿಗೇನು ಹಾನಿಯಾಗ
ರಲು ಒಂದು ಬಗೆಯ ದ್ರವವು ತಲೆಯ
ದೊಳಗೆ ಇದೆ. ಇದು ಸೆರೆಬ್ರೋಸ್ಪಿನಲ್ ಫ್ಲೂಯಿ

ಇದೆಲ್ಲ ಹೊರಗಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಒಂ
ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಿದುಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಹುದು. ಇ
ಮೀರಿ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳು ಅಥವಾ ಬೆನ್ನುಹುರಿ
ಏನಾದರೊಂದು ಕಾರಣದಿಂದ ಬಾಧೆಗೊಳ
ಬಹುದು. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ
ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದಲೂ ಆಗಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಬ
ಕಾರಣದಿಂದ ಬಾಧಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದರೆ ಬದ

ವು ಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆ ಂದ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಸ್ಟೀಪನ್ ಹಾಕಿನ್ಸ್ ಸ್ಟೆ ಪಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಎಡಭಾಗದ ದೊಡ್ಡ ಮಿದುಳು ದೇಹದ ಭಾಗದ ಅಂಗಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ಬಲಭಾಗದ ಡ್ಡಮಿದುಳು ಎಡಭಾಗದ ಅಂಗಗಳನ್ನು ನಡೆಸು . ಹಾಗಾಗಿ ಎಡಭಾಗದ ಮಿದುಳು ಬಾಧೆಗೊಳ ದರೆ ದೇಹದ ಬಲಭಾಗ ಊನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಲಭಾಗ ಬಾಧೆಗೊಳಗಾದರೆ ದೇಹದ ಎಡಭಾಗ ನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮಾತು ಸಹ ಬಾಧೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳು ಯಲ್ಲೇ ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಬಾಧೆಗೊಳಗಾದರೆ ಂದರೆ ಮತ್ತೂ ಹೆಚ್ಚು. ಕೈ ಕಾಲುಗಳು ಏನೂ ಡಲಾಗದೆ ಜಡಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪುತ್ತವೆ.

ಬಾಧಕಕ್ಕೀಡಾದ ನರದ ಸೆಲ್‌ಗಳನ್ನು ಏನು ಡುವುದು? ಸತ್ತ ನರದ ಸೆಲ್‌ಗಳು ಮತ್ತೆ ಕೆಲಸ ಡುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಸಂಶೋ ನೆ ನಡೆದೇ ಇದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಲವು ನರಗಳ ಸೆಲ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಸತ್ತ ಸೆಲ್‌ಗಳ ದಲಾಗಿ ಇಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಎನ್ನುವ ಕುರಿತು ಂಶೋಧನೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಈ ನಡುವೆ ಇನ್ನೊಂದು ಗೆಯ ಕಲ್ಪನೆ ನಡೆದಿದೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಹೃದಯ, ರುಳು, ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ರೀತಿ ಯಲ್ಲಿ ಬದಲಿ ಮಿದುಳು ಜೋಡಣೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಾಧ್ಯವೇ ಎಂಬ ಸಂಶೋಧನೆ ಈಗ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಡೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಮಿದುಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ತೆಗೆದು ಜೋಡಿಸು ದು ಕಷ್ಟ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಲೆಬುರುಡೆ ಸಹಿತ ತೆಗೆದು ೋಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆದಿದೆ. ನಾಯಿ, ಆಡುಗಳ ಲೆ ಜೋಡಿಸುವದರೊಂದಿಗೆ ಈ ಪ್ರಯತ್ನ ಆರಂಭ ಾಯಿತು. ನರತಜ್ಞ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಡಾ. ವೈಟ್ ಅವರು 964ರಿಂದಲೇ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹಲವು ಪ್ರಯತ್ನ ಳನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ.

ರಕ್ತದ ಇಲ್ಲದ ಮಿದುಳು ಬೇಗನೆ ಸತ್ತು ಹೋಗು ದೆ. ಅದನ್ನು ತಡೆಯುವ ಹಲವು ಸಂಶೋಧನೆ ಳಲ್ಲಿ ಅವರು ತೊಡಗಿಕೊಂಡರು. ಒಂದು ಾತಿಯ ಮಂಗನ ಮಿದುಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ತೆಗೆದು ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ೀವಂತವಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರು. ಅನಂತರ ಒಂದು ಾಯಿಯ ತಲೆಯನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ನಾಯಿಯ ೇಹಕ್ಕೆ ಜೋಡಿಸಿ ಕೆಲವು ದಿನ ಜೀವದಿಂದಿರುವಂತೆ ಾಡಿದರು. 1970ರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಂಗನ ಪೂರ್ಣ ಲೆಯನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮಂಗಕ್ಕೆ ೋಡಿಸಿದರು. 24 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಅದು ಜೀವಂತವಾಗಿತ್ತು. 1973ರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಂಗನ ತಲೆಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಒಂದು ಗಂಟೆ ವಾತಾಯನದಲ್ಲಿ ಹದಗೊಳಿಸಿಟ್ಟರು. ಆಮೇಲೆ ಆಳಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಹರಿಸಿ ನೋಡಿದರು. ಈ ರೀತಿ ಹಲವು ಬಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದ ಡಾ. ವೈಟ್ ಈಗ ಮಾನವ ಮಿದುಳು ಕಸಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ತಯಾರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಮಿದುಳು ಮಾತ್ರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾರ್ಯವೆಸಗುವ ಆದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂಥ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ದೇಹ ಕೆಟ್ಟ ಒಬ್ಬರು ಹಾಗೂ ಯಾವುದಾದರೂ ಅಪಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ಮಿದುಳು ಮಾತ್ರ ಬಾಧೆಗೊಳಗಾಗಿ ದೇಹವೆಲ್ಲ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಒಬ್ಬರು ಇವರಿಗೆ ಬೇಕು.

ಹಾಗಿದ್ದಾಗ ದೇಹ ಕೆಟ್ಟು ಹೋದವರ ತಲೆಯನ್ನು ತುಂಡರಿಸಿ ಅಪಘಾತಕ್ಕೀಡಾದವರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಜೋಡಿಸಿ ಬಿಡಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರವರು. ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒಮ್ಮೆಗೇ ಒಂದೇ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕು.

ಕುತ್ತಿಗೆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಖಚಿತವಾಗಿ, ನಾಜೂಕಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ವಿಕ್ರಮಾದಿತ್ಯನ ಪರಕಾಯ ಪ್ರವೇಶ ಸತ್ಯವಾಗಲಿದೆ.

ಹರಿದ ಕಳಚಿದ ಹೊಸ ಅಂಗಿ ಧರಿಸಿದ ರೀತಿ ಇದು. ಒಬ್ಬರು ತನ್ನ ಕಾರ್ಯವೆಸಗದ ದೇಹವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಅಷ್ಟೇ. ಆದರೆ ಅವರ ಆಸೆ, ಭಾವನೆಗಳೆಲ್ಲ ಹಾಗೆಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಇದು ಸಾಧ್ಯವೇ?

ಇದು ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ವೈಟ್ ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈಗ ಇದರಲ್ಲೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ. ತಲೆ ಕತ್ತರಿಸುವಾಗ ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಳಿಕ ಜೀವಂತವಿರುವವರ ಕೈಕಾಲುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾರವು.

ಆದರೆ ಮಾತನಾಡುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೆಲ್ಲ ಕೂಡಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನೂ ಬಗೆಹರಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ವೈಟ್.

ಈ ತಲೆ ಬದಲಾವಣೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಆಗುವ ವೆಚ್ಚ ಕೇಳಿದರೇ ನಮ್ಮ ತಲೆ ಸುತ್ತುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ತಗಲಬಹುದಾದ ವೆಚ್ಚ ಸುಮಾರು ಎರಡು ಬಿಲಿಯನ್ ಡಾಲರ್‌ಗಳು. ಅಂದರೆ, ಒಂದು ಡಾಲರಿಗೆ 47 ರೂಪಾಯಿ ಎಂದು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿದರೆ 94 ಕೋಟಿ ರೂ. ಗಳು!

ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿಯ ಕೆಲ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಈ ತಲೆ ಬದಲಾವಣೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ನೋಂದಣಿ ಕಾರ್ಯ ನಡೆದಿದೆ. ನಿಮಗೆ ಎಂಥ ದೇಹ ಬೇಕು ಎಂದು ಅವರು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಪ್ರಕಾರ ನೋಡಿದರೆ ಇದನ್ನು ತಲೆ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲಾಗಿ ದೇಹ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ವಿಜ್ಞಾನದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಏನನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಹತ್ತೊಂಬತ್ತನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಬದಲಿ ಹೃದಯ, ಬದಲು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗೆಗೆ ಯಾರಾದರೂ ಹೇಳಿದರೆ ನಂಬುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ಇವತ್ತು ಅದು ಸಹಜವೆನಿಸಿದೆ. ಆದೇ ರೀತಿ ಬದಲಿ ಮಿದುಳು ಇಲ್ಲವೇ ತಲೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿದೆ.

ಕಾಮಾಲೆಗೆ ಹಸಿರೆಲೆ ಕಟ್ಟು

ಎಲುಬು ಮುರಿತಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟು ಹಾಕುತ್ತಾರೆಂಬುದು ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ ಅರಿಶಿನ ಕಾಮಾಲೆಗೂ ಕೆಲವೆಡೆ ಕಟ್ಟು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಚೆನ್ನೈ ಬಳಿಯ ಲಕ್ಷ್ಮೀಪುರ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಪ್ರಸಿದ್ಧ.

ಅರಿಶಿನ ಕಾಮಾಲೆಯೆಂದರೆ ಮೈ ಅರಿಶಿನ ವರ್ಣದ್ದಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಛಾಯೆ ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡು, ಕೈಕಾಲುಗಳು ಬಾತುಕೊಂಡರೆ ರೋಗ ಬಿಗಡಾಯಿಸಿದೆ ಎಂದರ್ಥ.

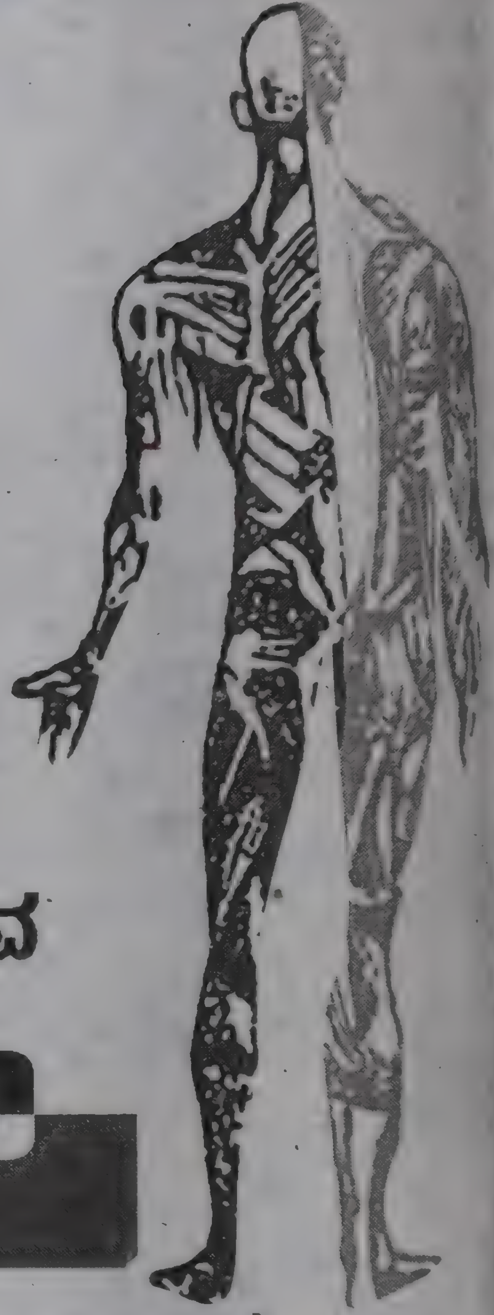
ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಅನ್ನ, ಆರಳೆ ಹಾಕಿ ನೋಡಿಯೂ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಅರಿಸಿನ ಕಾಮಾಲೆಗೆ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಆರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನೆಲನೆಲ್ಲಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ರೋಗ ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡ ಮೇಲೆ ನೆಲನೆಲ್ಲಿ ನೀಡಿದಲ್ಲಿ ಕೆರೆತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಲರ್ಜಿ ಬರಲೂ ಅವಕಾಶವಿದೆ.

ಈ ಮೂಲಿಕೆ ಸೊಪ್ಪು ಕಟ್ಟುವುದೊಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಭುಜ ಮತ್ತು ಕೈ ಮೊಣಗಂಟಿನ ನಡುವೆ ತೋಳಿನಲ್ಲಿ ಈ ಸೊಪ್ಪಿನ ಕಟ್ಟು ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಲಿಕೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನಯವಾಗಿ ಅರೆದು ತೋಳಿನ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು, ಬಿಳಿ ಬಟ್ಟೆ ಸುತ್ತಿ ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಆಮೇಲೆ ಅದರ ಮೇಲೆ ನೀರು ಸುರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಆಗಾಗ ನೀರು ಸುರಿಯುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ಹಸಿರೆಲೆಯ ಪೇಸ್ಟ್ ಒಣಗಬಾರದು ಎಂಬುದಕ್ಕಾಗಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಜೋರು ಇರುವವರಿಗೆ ಮೂರು ದಿನದ ಎಲೆಮದ್ದು ಸಹ ಉಂಟು.

ಶರೀರದ ಅರ್ಧಭಾಗ ಅಥವಾ ಕೈ, ಕಾಲು ಕಾರ್ಯಹೀನವಾಗಲು ಕಾರಣ-ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪಾರ್ಶ್ವದ ಚಲನೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮಿದುಳಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಆ ಜಾಗಕ್ಕೆ ರಕ್ತಪೂರೈಸುವ ರಕ್ತನಾಳ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ಇದೇ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಅಥವಾ ಲಕ್ವ, ಇದಕ್ಕೇನು ಉಪಚಾರ?

"ಡಾಕ್ಟರೇ... ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಬೆರಳು ಆಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಜೋಮು ಹಿಡಿದಂತಾಗುತ್ತಿದೆ, ಮಾತು ತೊದಲುತ್ತಿದೆ, ಕಾಲು ವಿಪರೀತ ಭಾರವೆನಿಸಿ ಶಕ್ತಿಯೇ ಇಲ್ಲವೆನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಏನಾಗಿದೆ ನೋಡಿ" ಎಂದು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಧಾವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ದಿಢೀರನೆ ಈ ರೀತಿ ಕೈ, ಕಾಲು ಅಥವಾ ಅರ್ಧ ಶರೀರ ಕಾರ್ಯಹೀನವಾಗುವುದನ್ನೇ 'ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು' ಅಥವಾ 'ಲಕ್ವ' ಪೀಡಿತರು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ತೀವ್ರ ಆಘಾತದಿಂದ ಅನೇಕರು ಅಂಗವಿಕಲರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹಲವರು ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ದೊರೆತ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಬಹುಬೇಗ ಗುಣಮುಖರಾದರೆ, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಪೂರ್ಣ ಗುಣಹೊಂದದೆ ಕೈಕಾಲು ಅತ್ತಿತ್ತ ಚಾಚಲು ಬಾರದೆ ಪರಾವಲಂಬಿಗಳಾಗಿ ಬದುಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೀಗೇಕೆ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಹೀನಾಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ನೂಕುತ್ತದೆ?



ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಮೂಲೆಗುಂಪು ಮಾಡುವ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು

○ ಡಾ|| ರೇವಣಕಾಂತ ಪತ್ತಾರ

ಶರೀರದ ಅರ್ಧಭಾಗ ಅಥವಾ ಕೈ, ಕಾಲು ಕಾರ್ಯಹೀನವಾಗಲು ಕಾರಣ-ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪಾರ್ಶ್ವದ ಚಲನೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮಿದುಳಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಆ ಜಾಗಕ್ಕೆ ರಕ್ತಪೂರೈಸುವ ರಕ್ತನಾಳ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಂದ ತಾನಾಗಿಯೇ ರಕ್ತ ಹೊರಬರುವುದರಿಂದ ಈ ವ್ಯಾಧಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ, ಹೃದಯರೋಗ, ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಣೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಕೆಲ ರೋಗಾಣುಗಳು ಮಿದುಳಿನ ಕೆಲಭಾಗಗಳನ್ನು ಪೀಡಿಸುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು, ಮೆದುಳಿಗೆ ಸೋಂಕು, ಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಟುರೋಗಗಳು ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಓರ್ವವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು (ಲಕ್ವ) ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಮಿದುಳು ಹಾಗೂ ನರಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ಜಟಿಲ ವ್ಯಾಧಿ. ಲಕ್ವ ಹೊಡೆದ ತಕ್ಷಣ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರಿಂದಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಅದರಲ್ಲೂ ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾಗದ ಜನರು ಲಕ್ವ ಹೊಡೆದ ತಕ್ಷಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅವರು ಕೊಡುವ ಕಾರಣ "ಲಕ್ವಕ್ಕೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಔಷಧವಿಲ್ಲ, ನಾಟಿ ಔಷಧವೇ ಇದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಮದ್ದು" ಎಂದು. ಆ ವೈದ್ಯ ಲಕ್ವಾ ಹೊಡೆದ ರೋಗಿಯನ್ನು ಯಾವುದೇ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸದೆ, "ಲಕ್ವಕ್ಕೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ರಾಮಬಾಣದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ನಾಟಿ ಔಷಧವಿದೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿ ಯಾವುದೇ ನಾಟಿ ಔಷಧ ಕೊಡದೆ ಅಲೋಪತಿ ಔಷಧಿಗಳಾದ ಸ್ಟಿರಾಯಿಡ್, ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಹಾಗೂ ವಿಟಾಮಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್, ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಲಕ್ವ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದ ಇಂಥವರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ನ್ಯೂನತೆ ಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಗದೆ ಹಾಗೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಲಕ್ವ ಹೊಡೆದ ಬಹಳಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಏನೂ ಅರಿಯದ ಚಿಕಿತ್ಸ[...] ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕಳಿಸದೇ ತಾವೇ [...] ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ರೋಗಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಲೂಬಹು[...]

ಹಲವು ಜನ ರೋಗಿಗೆ ಬರೆಕೊಡುವು[...] "ಲಕ್ವ ಆದ ಅಂಗ ಗಾಳಿ ಬಡಿಯಬಾರದೆಂ[...] ಬಟ್ಟೆ ಸುತ್ತುವುದು, ಕಠಿಣ ಪಥ್ಯ ಮಾಡಿಸುವು[...] ಪಾರಿವಾಳದ ರಕ್ತ ಮೈಗೆ ತಿಕ್ಕಿ, ಪಾರಿವಾ[...] ಮಾಂಸ ತಿನ್ನಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾ[...]ತ್ತಾರೆ.

ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆಂದು ತಜ್ಞವೈ[...] ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊ[...]ವಾಗಲೂ ಸಹ ಹಲವು ಜನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್[...] ತಿಳಿಯದಂತೆ ನಾಟಿ ಔಷಧಿ ಕೊಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆ[...] ಸಲ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕೈಕಾಲಿನಲ್ಲಿ[...] ಇಲ್ಲವೆನಿಸಿ ದಂತಾಗಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಾಮಾ[...] ಅವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಬಹುತೇಕರು ಪಾರ್ಶ್ವವಾ[...]ವೆಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ತಿಳಿದು, ದಿಗಿಲು ಬಿದ್ದು [...]

ತೆ ಪಡೆಯದೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ತ್ತೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಎಲ್ಲ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಇನ್ನೂ ಹಾಗೇ ಂದುವರೆದಿವೆ. ಈ ತಪ್ಪು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಟ್ಟು ಲಕ್ವ ಹೊಡೆದ ತಕ್ಷಣ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ವಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಅವರು ರೋಗಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ೋಗ, ಅಧಿಕರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯಬೇನೆ ದ್ದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಕ್ತಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದನ್ನು ಹಾಗೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಣೆಗಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಔಷಧ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಮಿದುಳು ಊತದಿಂದ ಪ್ಪಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಔಷಧ ಕೊಟ್ಟು ಮತ್ತಷ್ಟು ಪಾಯ ತಪ್ಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿ ಸರಿಯಾಗಿ ರೋಗ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿ ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧ ನೀಡಿದರೆ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.



ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಕ್ರಮಗಳು: ಈಗಾಗಲೇ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯ ರೋಗವಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಏರದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು. ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ, ಮಾದಕವಸ್ತು ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಕೊಬ್ಬು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ತಪ್ಪದೇ ಒಂದು ಗಂಟೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಚಟುವಟಿಕೆ ನಡೆಸಬೇಕು. ●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಮಂಗಳವಾರ ಪೇಟೆ,
ಬನಹಟ್ಟಿ, ಜಮಖಂಡಿ ತಾ॥, ಬಾಗಲಕೋಟೆ ಜಿಲ್ಲೆ.

(26 ನೇ ಪುಟದಿಂದ) **ಹದಿವಯದ ಆಯಾಮಗಳು...**

ಪಾಲನೆಯಿದ್ದಾಗ ಇಂಥ ಕಿರಿಕಿರಿಗಳು ತಲೆ ಎತ್ತುವ ಅವಕಾಶವಿರದು.

ಇಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಷಯವನ್ನೂ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವುಂಟು ಮಾಡುವಂತೆ ಸಿಟ್ಟು ತೋರ್ಪಡಿಸುವುದು ಅಷ್ಟು ಸಲೀಸೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಹಿರಿಯರೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧರಿರಬೇಕು. ಮೊದಲು ನಾವು ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯಿಂದ ದೂರವಿರುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂಥದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸ್ವಯಂ ತರಬೇತಿಯೂ ಅಗತ್ಯವೆನ್ನಿ!

ಎಷ್ಟೇ ಆಗಲಿ, ಅವರು (ಹದಿವಯದವರು) ನಮ್ಮ ಕಣ್ಮಣಿಗಳು. ಆ ಕಣ್ಮಣಿಗಳ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ನಾವು ಅಷ್ಟಾದರೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಅದು ಅವರ ಬಗೆಗಿನ ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಪುರಾವೆ!

ಲಕ್ಷ್ಯ-ಮೌಲ್ಯಗಳು

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸುವುದು, ಗುರಿ ನಿರ್ದೇಶನ ಮಾಡುವುದು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಯಾರೂ ಮರೆಯಬಾರದು. ನಾವು ಯಾವ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತೇವೋ, ಅವರಿಂದ ಏನನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತೇವೋ ಅವರಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯಪಡಿಸಬೇಕು.

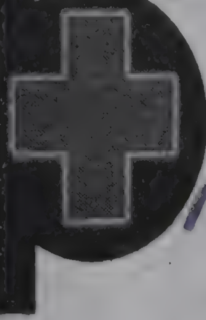
ಬಹುಶಃ ಹಿರಿಯರ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನವರು ತಿರಸ್ಕರಿಸಬಹುದು. ಹಿಂದಿನ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಆ ರೀತಿ ತಿರಸ್ಕರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಿರುವೆವೆಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಮಕ್ಕಳೇ ಆಗಲಿ, ಕುರುಡಾಗಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಅನುಕರಿಸುವುದರಿಂದ ಪರಿಪೂರ್ಣರಾಗಲಾರರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರ ತಿರಸ್ಕಾರ ಧೋರಣೆಯನ್ನು ನಾವು ಸಹಿಸಬೇಕು. ನಾವು ಬೋಧಿಸುವ ಮೌಲ್ಯಗಳು, ತೋರಿಸುವ ಗುರಿಗಳು ಅವರಿಗೆ ಟಾರ್ಚ್‌ಲೈಟ್ ಬೆಳಕಿನಂತೆ ಉಪಯೋಗವಾಗಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಳೆಗಳನ್ನು ಹೇರುವುದರಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗೂ ಈಗಿಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಹಿಂದೆಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ, ಅನುಭೂತಿಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸದೆ ಅವರ ಮೇಲೆ ಕಠಿಣವಾಗಿ ಕಟ್ಟಳೆಗಳನ್ನು ಹೇರಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಹಾಗಲ್ಲ. ತಂದೆ-ತಾಯಿ ತಮ್ಮ ಹದಿವಯದ ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿಮಾನ, ಸ್ವಗೌರವಗಳಿಗೆ ಮನ್ನಣೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹುಡುಗ/ಹುಡುಗಿಯರು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಕ್ಯಾರೆಕ್ಟರ್ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಸೂಚನೆ!

ಹಿರಿಯರು ಮಕ್ಕಳ ಬಯಕೆ, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಬೇಕು. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಾಗದ ವರ್ತನೆಯೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ನಿರೋಧಿಸಬೇಕು. ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳಿಗೆ ಗೌರವ ನೀಡುವುದರಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ, ಅವರ ಕನಸು-ಹಂಬಲಗಳನ್ನು ಹೀನಾಯಗೊಳಿಸದಂತಿರುವುದು!

ಹಿರಿಯರು ಹದಿವಯದವರಿಗೆ ಜೊತೆಗಾರರಂತೆ ಸಹವರ್ತಿಗಳಂತೆ ಇರಲಾಗದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರಂತಿರಬಹುದಲ್ಲ! ಆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವೂ ಸ್ನೇಹಯುತವಾಗಿ, ಗೌರವಯುತವಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಪ್ರಮುಖ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೇ ಅದು! ●

(ಮುಂದಿನ ಕಂತು [illegible])



ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

● ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಶ್ರೀಧರ, ಅಂಕೋಲಾ

■ ವಯಸ್ಸು 20, ನನ್ನ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಮೈಮೇಲೆ ಬಿಳಿಕಲೆ ಅಂದರೆ ಬಿಳಿಚಿಬ್ಬು ಆಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟೇ ಔಷಧಿ ಮಾಡಿದರೂ ಹೋಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ನನಗೆ ನನಗೆ ಆಗಾಗ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನೋವು ಬಂದಾಕ್ಷಣ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಆತಂಕ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ. ನನ್ನ ಗೆಳೆಯನಿಗೆ ತಂಬಾಕು ತಿನ್ನುವ ಚಟ. ಆತನ ಈ ಚಟ ಬಿಡಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.

● ವೀಳ್ಯದೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನುವ ಸುಣ್ಣ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿ ಬಿಳಿಚಿಬ್ಬು ಇರುವಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸವರಿ ಕೆಲ ಸಮಯ ಉಜ್ಜಬೇಕು. ನಂತರ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಸಮಯ ಬಿಟ್ಟು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಸೋಪು ಬಳಸದೇ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಬಳಸಿ. ಎದೆನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸದೇ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯನಿಗೆ ಅತಿಯಾದ ಹಾಗೂ ಸತತವಾಗಿ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗೆಗೆ, ಎಲ್ಲಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಾಸಿಯಾಗದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೂಡ ಉಂಟಾಗಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿಸಿ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಹರಪನಹಳ್ಳಿ

■ ವಯಸ್ಸು 20, ನಾನು ಋತುಮತಿಯಾಗಿ 5 ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನ ನನಗೆ ಬಹಳೇ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಒಣವಾಂತಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಕೈ-ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯೇ ಇಲ್ಲವಾದಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಊಟಕ್ಕೆ ಕುಳಿತರೂ ವಾಂತಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ತಲೆ ತಿರುಗುವುದು, ನಿದ್ರೆ ಬಂದಂತೆ ಆಗುವುದು. ಈ ಕುರಿತಂತೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಆಗಿನ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೇ ಹಾಗೆಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

● ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಚಮಚೆ ತುಂಬೆಯ ರಸ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ. ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದ ಮೂರು ದಿನ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅಗತ್ಯವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ನೋವಿನ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡದೇ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಒಳಿತು.

ಎಚ್.ಟಿ.ವಿ, ಪಾವಗಡ

■ ನನ್ನ ಅಣ್ಣನ ವಯಸ್ಸು 40, ಅವರಿಗೆ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಮಲಗಿದಾಗ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಜೊಲ್ಲು ಸುರಿಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.

● ನಿಮ್ಮಣ್ಣನಿಗೆ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಲು ಹೇಳಿ. ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ಊಟ ಇಲ್ಲವೇ ತಿಂಡಿಯ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ತಿಳಿಸಿ. ಅತಿಯಾದ ಖಾರ, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವನೆ, ಅಧಿಕ ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆ ಬೇಡ.

ಎಸ್.ವ್ಹಿ.ಬಿ, ಧಾರವಾಡ

■ ವಯಸ್ಸು 22, ನನಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ 'ರ' ಉಚ್ಚಾರದ ಬದಲಾಗಿ 'ಲ' ಉಚ್ಚಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಾನು ಚಿಕ್ಕವಳಿದ್ದಾಗಿನಿಂದಲೂ ಇದೆ. ಆದರೆ ಆಗ ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಕಾಳಜಿ ತೋರಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ನಾನು ಶಿಕ್ಷಕಿಯಾಗಿ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. 'ರ' ಅಕ್ಷರದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುವ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಲು ಕಷ್ಟ ಎನಿಸುತ್ತಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ.

● ನೀವು ಒಮ್ಮೆ ವಾಕ್ ಮತ್ತು ಶ್ರವಣ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಭೇಡಿ ನೀಡಿ. ಪರಿಣತರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದರೆ ಉಚ್ಚಾರಣೆ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಲಹೆ, ಸೂಚನೆ ನೀಡುವರು.

ಆರ್‌ಎಸ್, ಹೊಳಲ್ಕೆರೆ

■ ನನಗೆ ಸಮಾಗಮದ ಬಳಿಕ ತೊಡೆ, ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಂತೆ ಆಗು ಇದಕ್ಕೇನು ಕಾರಣ ತಿಳಿಸಿ. ವೀರ್ಯೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಯಾವ-ಯಾವ ಆಹಾರ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ

● ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಇಲ್ಲವೇ ಒಂದು ಗಂಟೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳುಳ್ಳ ಅಂದರೆ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ, ತರಕಾರಿಗಳುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯ

ಎನ್.ಎಂ, ಕಾರವಾರ

■ ನನಗೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕೈಕಾಲು ತುಂಬಾ ಬಿರುಕು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಬಿಳಿಯ ಗೆರೆಗಳು ವ ತುಂಬಾ ಅಸಹ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನನಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ನೆಗಡಿಯಿಂದ ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿಕೆ ರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಉಸಿರಾಡಲು ಸ್ವಲ್ಪ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರೋಪಾಯ ಸೂಚಿಸಿ.

● ನಿಂಬೆಯ ರಸ ಹಾಕಿ ಉಜ್ಜಿ ನಂತರ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ ಇಲ್ಲವೇ ಬೆಣ್ಣೆ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕೈ ಕಾಲಿನ ಬಿರುಕು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಸ ಸೋಪು ಬಳಸದೆ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಅಥವಾ ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಹಿಟ್ಟು ಬಳಸಿ. ವಾರಕ್ಕೊ ಬಾರಿ ಮೈಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ಚ ಮೃದುವಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ಕಾಂತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ನೆಗಡಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಲ ಬಿಸಿ ಹಾಲಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಅರಿಶಿನ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಕುಡಿಯಲು ಬಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಎಸ್‌ಎಸ್, ಭದ್ರಾವತಿ

■ ವಯಸ್ಸು 24, ನನಗೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯವೇ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯ ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೇಕೆ

● ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಖಲನವಾಗುವುದರಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಸಮಯ ವೀರ್ಯ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಗ್ರಹವಾದ ವೀರ್ಯ ಹೊರಹೋದ ಮೇಲೆ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಲು ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಸಮಯಬೇಕಲ್ಲ.

ಎಸ್‌ಎಂಕೆ, ಬೀದರ್

■ ವಯಸ್ಸು 20, ಕಳೆದೆರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನನಗೆ ಕೂದಲು ಉದುರಲಾರಂ ಒಂದೊಂದು ಕಡೆ ಪೂರ್ಣ ಕೂದಲು ಉದುರಿ ಹೋಗಿ ಬೋಳಾಗಿದೆ. ಹಲ ಔಷಧಿ, ಮಾತ್ರೆ ಬಳಸಿದರೂ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ಔಷಧಿಗಳ ಪ್ರಭಾವ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕಡೆ ಹುಣ್ಣುಗಳೂ ಆಗಿ ತೊಂದರೆ ಕೊಟ್ಟವು. ಕಳೆದೆರಡು ವರ್ಷ ನಾನು ಬಹಳೇ ತೆಳ್ಳಗಾಗಿಬಿಟ್ಟದ್ದೇನೆ. ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಎರಡು ತಿಂಗಳಿಂದ ಗಾಯ ಆಗಿ ಕಲೆಗಳು ಆಗುತ್ತಿವೆ. ಇದಕ್ಕೂ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

● ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಏನ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿರುವಿರಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಇರುವ ಕೂದಲನ್ನಾದರೂ ಕೊಳ್ಳಲು ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಮೊಳಕೆಕಾಳುಗಳು ಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಸೊಪ್ಪು, ತುಪ್ಪ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಗೊಂಡ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ತಲೆಯ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಬಳಕೆ ವಿಧವಿಧ ಶಾಂಪೂಗಳ ಬಳ ಬೇಡ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಮಾಡಿ. ಮುಖದ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತ ಮಾಡಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಗದಗ

ವಯಸ್ಸು 19, ನನ್ನ ಎರಡೂ ಎದೆಗಳು ಪ್ಪಗಾಗಿವೆ. 16 ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಇರ ದ್ದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಈ ಮೂರು ರ್ಷಗಳಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸಿದೆ. ಇದು ನಕೋಮಾಸ್ಟಿಯಾ ಎಂಬ ರೋಗದ ಮಸ್ಯೆಯೆ? ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಸಿ.

ಪ್ರತಿದಿನ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ವ್ಯಾಯಾಮ ಾಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಎದೆ ಪ್ಪಗಾಗಿದ್ದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದಲೇ ರಿಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಮುನ್ನಾ, ಶಿರಸಿ

■ ವಯಸ್ಸು 21, ನಾನು 3 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಗುಟಕಾ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೆ. ಈಗ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ನನಗೆ ಇತರರಂತೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಬಾಯಿ ತೆಗೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ನನ್ನ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಬಾಯೊಳಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೇನು ಉಪಚಾರ?

● ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವ ಕೆಲವು ಗುಟಖಾಗಳು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜನಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಬಾಯಿ ಬಿಗಿತಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂದರೆ ಅತಿ ಬಿಸಿ ಹಾಗೂ ಖಾರದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಅಗಲವಾಗಿ ತೆಗೆಯುವ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪೋಷಕಾಂಶಭರಿತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಆಗಾಗ ತುಪ್ಪ ಲೇಪಿಸಿ.

ಎಬಿಎನ್, ಕುಷ್ಟಗಿ

ವಯಸ್ಸು 17, ನನ್ನ ಹಲ್ಲುಗಳ ಬುಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪಗಾಗಿದೆ. ಮುಂಭಾಗದ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಳದಿ ಕಲೆಗಳಿವೆ. ಬಲಗಡೆಯ ಕೋರೆಹಲ್ಲು ಹಾಗೂ ಅದರ ಪಕ್ಕದ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಉಜ್ಜಿದಾಗ ರಕ್ತ ಬರುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

ನಿಮಗೆ ವಸಡುಗಳ ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಯಿದೆ. ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಸಡುಗಳಿಗೂ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಮೃದುವಾಗಿ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ನೀವೊಮ್ಮೆ ದಂತವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಎಜಿಬಿ, ಭದ್ರಾವತಿ

ವಯಸ್ಸು 27, ನನಗೆ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ವಾಯುಪ್ರಕೋಪದ ಸಮಸ್ಯೆ. ಕಳೆದೆರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನದ ಸಮಸ್ಯೆ ಬೇರೆ. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಲು ಹೋದಾಗ ಅದು ಸಹಜವೆಂದು ಹೇಳಿದರು. ಆದರೆ ಆ ಬಳಿಕ ಹೊಕ್ಕುಳದ ಕೆಳಭಾಗ(ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ)ದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ನೋಯಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಅದು ಇಂದಿಗೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಮಣಿಪಾಲ, ಶಿವಮೊಗ್ಗದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಏನೂ ಆಗಿಲ್ಲ ಎಂದೇ ಹೇಳಿದರು. ಆದರೆ ನನಗೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ನೋವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನನ್ನ ಕಾಲು ಹಾಗೂ ತರಡಿನ ಬೀಜ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳುವಾಗ ತುಂಬಾ ನೋವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿರುವಿರಿ. ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿ ವೈದ್ಯರು ಯಾವ ವಿಧದ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಇಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೇಕೆ ಯೋಚನೆ? ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆ ಇರಲಿ. ನಿಮಗೆ ಏನೂ ಆಗಿಲ್ಲವೆಂದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಇಲ್ಲದಿರುವ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆಯೆ? ವಾಯುಪ್ರಕೋಪದಿಂದಲೂ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ಜೀರಕ ರಸಾಯನವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಸೇವಿಸಿ. ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಖಾರ, ಹುಳಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಕ್ರಮಬದ್ಧ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.

ಎಸ್.ಎ., ಯಲ್ಲಾಪುರ

ವಯಸ್ಸು 21, ವಿವಾಹಿತೆ, ನನಗೆ ಮೂರು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವುದು ಬೇಡವಾಗಿದೆ. ಯಾವ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆ ಸೂಕ್ತ? ದೀರ್ಘಾವಧಿಯವರೆಗೆ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಆಗಬಹುದೆ ತಿಳಿಸಿ.

ನೀವೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಸೂತಿ ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಸೂಕ್ತವೆನಿಸುವ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆ ಕೊಡುವರು. ಎರಡು ಇಲ್ಲವೆ ಮೂರು ವರ್ಷ ಮಾತ್ರೆ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಬಳಕೆಯಿಂದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ.

ಗಂಗಾ, ವಿಜಾಪುರ

ವಯಸ್ಸು 18, ನಾನು ಕುಳ್ಳಗಿದ್ದೇನೆ. ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಸಹಪಾಠಿಗಳು ನನ್ನನ್ನು ಬಹಳೇ ಗೇಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಇಬ್ಬರೂ ಕುಳ್ಳಗಿರುವುದರಿಂದ ನಾನು ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಎತ್ತರ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮಾತ್ರೆಗಳು ಬಂದಿವೆಯಲ್ಲ, ಅವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಎತ್ತರ ಆಗಬಹುದೆ? ನನಗೆ ಎದೆಯ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಂಟು ಇದೆ. ಆದರೆ ನೋವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯುಂಟೆ ತಿಳಿಸಿ.

● ಎತ್ತರ ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ಬರುವಂತಹುದು. ಎತ್ತರ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಖಂಡಿತ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸುಮ್ಮನೆ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಹಣ ವ್ಯಯಿಸುವುದು ಬೇಡ. ಗೇಲಿ ಮಾಡಿದರೆ ಉದಾಸೀನ ಮಾಡಿ ನೀವೂ ನಕ್ಕುಬಿಡಿ. ಎದೆಯಲ್ಲಿನ ಗಂಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಬೇಡ. ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಪ್ರಪಾ, ಕೊಪ್ಪಳ

■ ವಯಸ್ಸು 25, ನನ್ನ ಗುಪ್ತಾಂಗದ ಚರ್ಮ ಇನ್ನೂ ಹಿಂದೆ ಸರಿದೇ ಇಲ್ಲ. ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡಾಗಲೂ ಸಹ ಹಾಗೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಯಾವುದಾದರೂ ತೊಂದರೆಯ ಲಕ್ಷಣವೆ? ನನಗೆ ಗೊರಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಇದೆ. ಈಚೆಗೆ 'ಸೈಲೆನ್ಸರ್' ಎಂಬ ಔಷಧಿ ಬಂದಿದೆಯಲ್ಲ, ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಅದನ್ನು ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.

● ನೀವು ಸರ್ಜನ್‌ರಲ್ಲಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ 'ಸರ್‌ಕಮ್‌ಸಿಷನ್' ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಗೊರಕೆಯಿಂದ ನಿಮಗೇನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದಷ್ಟೇ. ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಔಷಧಿಯಿಂದ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಇಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಯನ್ನೂ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.

ಸರೋಜ, ಮೈಸೂರು

■ ನಾನು ತುಂಬಾ ಸಣ್ಣಗಿದ್ದೇನೆ. ದಪ್ಪಗಾಗಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನನಗೆ ತಲೆಗೂದಲು ತುಂಬಾ ಉದುರುತ್ತಿದೆ. ಕೂದಲುದುರುವುದನ್ನು ಹೇಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ತಿಳಿಸಿ.

● ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಗಿರುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ದಪ್ಪಗಾದ ಮೇಲೆ ಸಣ್ಣಗಾಗುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಆದರೆ ಒಂದು ವಿಷಯ ನೆನಪಿಡಿ. ಸಣ್ಣಗಿರಲಿ, ದಪ್ಪಗಿರಲಿ, ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದು ಬಹು ಮುಖ್ಯ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿಪದಾರ್ಥ, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ ಸೇವಿಸಿ. 8 ಗಂಟೆ ಕಾಲ ನಿದ್ರಿಸಿ. ಕೂದಲುದುರುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ತಲೆಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ '**ದುರ್ದರ ಪತ್ರಾದಿ ಕೇರಂ**' ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ತಲೆಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿನೀರಿನ ಬಳಕೆ ಬೇಡ. ವಿಧವಿಧ ಶಾಂಪೂಗಳನ್ನು ಬಳಸದೇ ಸೀಗೆಪುಡಿ ಬಳಸಿ. ತಲೆಗೂದಲಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಕೂದಲ ಬುಡಕ್ಕೆ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ.

ಬೊಜ್ಜಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯೆ?

ನಿಮಗೆ ಬೊಜ್ಜು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿದೆಯೆ? ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವೇ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಕೈಚೆಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವಿರಾ? ನಿಮ್ಮ ಈ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಅತಿ [illegible] ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರವಾದ **ಇನ್-ಇಕ್ಸಸ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೆಂಟರ್**ನ ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ|| ಕೀರ್ತಿ ಪಟೇಲ್ ಹಾಗೂ ಡಾ|| ಸಂಗೀತಾ ಪಟೇಲ್ ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವರು ಬೊಜ್ಜಿನ ಕುರಿತಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೂ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳಿಸಿಕೊಡಿ.

ಜೀವನಾಡಿ "ಬೊಜ್ಜು ಸಮಸ್ಯೆ ವಿಭಾಗ"

ಅಂಚೆಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಖ್ಯೆ ೧೦೭೩, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - ೧೦

ಎಸ್.ಎಸ್, ಹೊಸದುರ್ಗ

■ ವಯಸ್ಸು 28, ತೂಕ 58, ಅವಿವಾಹಿತ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನೆಮ್ಮದಿ ಇಲ್ಲ. ಕೈಕಾಲು ಸಣ್ಣಗಿವೆ. ಈಚೆಗೆ ಬಾಲ್‌ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಆಟ ಆಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. ದೇಹ ಬಲಿಷ್ಟವಾಗಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ತಿಳಿಸಿ.

● ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ನಾವೇ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದು ಬೇರೆಡೆಯೆಲ್ಲೂ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಉತ್ತಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಕ್ರಮಬದ್ಧ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಅಲ್ಲದೇ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲವೇ ರಾತ್ರಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಮಗೆ ದೊರಕಿದುದರಲ್ಲಿಯೇ ತೃಪ್ತಿಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿತರೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆ.ಕೆ, ನಿಪ್ಪಾಣಿ

■ ವಯಸ್ಸು 28, ಈ ವರ್ಷವಷ್ಟೆ ಮದುವೆಯಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಪತ್ನಿ ಇನ್ನೂ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ನಮಗೆ ಇನ್ನೂ 2-3 ವರ್ಷವಾದರೂ ಮಗು ಬೇಡ. ನಾವು ಯಾವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಿದರೆ ಸುರಕ್ಷಿತ? ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಮತ್ತಾವುದಾದರೂ ಸುರಕ್ಷಿತ ಉಪಾಯಗಳಿದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ.

● ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಗೆ ಹಲವಾರು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಸುರಕ್ಷಿತ ದಿನಗಳೆಂದರೆ ಮುಟ್ಟಾದ ನಂತರ 12ರಿಂದ 18 ದಿನ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಉಳಿದ ದಿನಗಳು. ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಕಾಲವಾದ್ದರಿಂದ ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮುಟ್ಟಾದ ನಂತರ ಮೊದಲ 10 ದಿನಗಳು ಮತ್ತು ಕೊನೆಯ 10 ದಿನಗಳು ಸುರಕ್ಷಿತ. ಇನ್ನಿತರ ಉಪಾಯಗಳೆಂದರೆ ನಿರೋಧ್ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು.

ಎಲ್.ಎ, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು

■ ವಯಸ್ಸು 32, ನನಗೆ ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಸಿಝೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳಾಗಿವೆ. ಹೆರಿಗೆಯ ಬಳಿಕ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿದೆ. ಸಮಾಗಮದ ಬಳಿಕ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆ, ಮೇಲುಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಾ ನೋಯುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೇನು ಪರಿಹಾರ? ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದಾಗ ಗರ್ಭಕೋಶದ ನರ ಊದಿಕೊಂಡಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಇದೇಕೆ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯ ತಿಳಿಸಿ.

● ನೀವು ಸಿಝೇರಿಯನ್ ನಂತರ 3 ತಿಂಗಳಾದ ಕೂಡಲೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದ್ದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಈಗಲೂ ಕಾಲ ಮಿಂಚಿಲ್ಲ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಪಥ್ಯ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಗಾಗುವಿರಿ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಆರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಸ್ತ್ರೀರೋಗತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬಹುದೇ? ಬೇಡವೇ? ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಎಸ್.ಎಸ್, ಯಾದಗೀರ

■ ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ ಐದೂವರೆ ವರ್ಷ, ಮಾತು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಿವಿ ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಂದ. ಹೇಳಿದ್ದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತೆ, ಆದರೆ ತಡವಾಗಿ. ಅವಳಿಗೆ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಸದಾ ಜೊಲ್ಲು ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವಳಿಗೆ ಉಗುಳಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಗೆ? ಎಲ್ಲಿ? ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಸಿ.

● ಒಂದು ಬಾರಿ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಮುಂಬೈನಲ್ಲಿರುವ ಇಂದಿರಾಗಾಂಧಿ ಮಕ್ಕಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿ. ಸದ್ಯ ನಿಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿ. ಅವರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಎಸ್.ವ್ಹಿ, ಚಿಕ್ಕೋಡಿ

■ ವಯಸ್ಸು 25, ಕಳೆದೆರಡು ತಿಂಗಳಿಂದ ನನ್ನ ಎಡಗಣ್ಣು ಹಾರುತ್ತಿದೆ (ಅಂದರೆ ಕೆಳಗಿನ ರೆಪ್ಪೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಕೆಳಕ್ಕೆ ತಂತಾನೇ ಬಡಿಯುತ್ತಿದೆ). ಇದಕ್ಕೇನು ಕಾರಣ, ಇದರಿಂದ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಾದೀತೆ?

● ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೇ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಆಕಸ್ಮಾತ್ ಅದು ಹಾಗೇ ಮುಂದುವರೆದರೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ನೇತ್ರತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಹೇಮಂತ್, ಊರು ಬೇಡ

■ ವಯಸ್ಸು 21, ಸ್ನಾನದ ಬಳಿಕ ತಲೆಬಾಚಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಕೂದಲುದುರುತ್ತವೆ. ಇದು ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದಲೋ? ಅಥವಾ ತಲೆ ಮೇಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವದರಿಂದಲೋ ತಿಳಿಸಿ.

● ತಲೆಯ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕೂದಲುದುರುವುದು ಸಹಜ. ಆತಂಕಪಡುವ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ಹೊಸ ಕೂದಲು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ತಲೆಯ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ತುಂಬ ಬಿಸಿನೀರು ಬಳಸುವುದು ಬೇಡ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಗುಲಬಗಾ[...]

■ ವಯಸ್ಸು 21, ಟಿ[...] ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ. ನಾನು ಎಸ್‌ಎಸ್‌[...] ಅನುತ್ತೀರ್ಣಳಾದಾಗ ನಮ್ಮ [...] ಸಮೀಪದಲ್ಲಿದ್ದ ತಂದೆಯ ಸ್ನೇ[...] ಮಗನೊಂದಿಗೆ ಪರಿಚಯವಾ[...] ಆದರೆ ನಾವು ಒಂದು ದಿನವೂ ಪಾ[...] ಸಿನೇಮಾ ಅಂತ ಹೊರ[...] ಅಡ್ಡಾಡಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮದು ಒಂದು ತೆ[...] ಮೂಕಪ್ರೇಮ. ಕಣ್ಣಂಚಿನ ನ[...] ಅಷ್ಟೆ! ಈಚೆಗೆ ವಾವು [...] ಬದಲಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನನ್ನ [...] ನಡುವಣ ದೂರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ[...] ನನ್ನೊಳಗಿನ ಭಾವನೆ ಮಾತ್ರ ಬದಲಾಗಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಅವರು ವರ್ಷಕ್ಕೊಂದು ಗ್ರೀ[...] ಕಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಜಾತಿ ಬೇರೆ-ಬೇರೆ, ಹೀಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಎಲ್ಲಿ[...] ಬರುತ್ತದೊ ಎಂಬ ಅಳುಕು ನನಗೆ. ನನಗೆ ಇನ್ನೂ ಓದಬೇಕು, ಐಎಎಸ್ [...] ಕಟ್ಟಬೇಕು, ನನ್ನನ್ನು ಮನಸಾರೆ ಪ್ರೀತಿಸಿದವರು ನನಗೆ ಸಿಗಬೇಕು ಎಂಬೆಲ್ಲ[...] ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಈ ದ್ವಂದ್ವಮಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ನನಗೆ ಸೂಕ್ತ [...] ನೀಡುತ್ತೀರೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದೇನೆ.

● ನಿಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮುಖ್ಯವಾದ್ದರಿಂದ ಸಧ್ಯ ಓದುವುದೇ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರ[...] ಆದ್ಯತೆಯಾಗಬೇಕು. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗಂಡು, ಹೆಣ್ಣಿನ ನಡುವೆ ಆಕರ್ಷಣೆ [...] ಸಹಜ. ನಿಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮುಗಿದ ನಂತರವೂ ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರೀತಿಯ [...] ಹಾಗೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾ[...] ಮುಗಿಯುವವರೆಗೆ ಕಾಯುವುದು ಒಳಿತು.

ಓಂಕಾರ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

■ ವಯಸ್ಸು 19, ಎತ್ತರ 5.2, ತೂಕ 40. ನನಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೀತಿ[...] ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯತೆ ಹೊಂದುವ ಬಯಕೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

● ನೀವು ಇನ್ನೂ ಎರಡು ವರ್ಷ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವಿರಿ. ಆದರೆ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯತೆ [...] ಕೊಳ್ಳಲು ಉತ್ತಮ ಪೋಷಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡ[...]

ಗಂಗಾಧರ, ವಿಜಾಪುರ

■ ವಯಸ್ಸು 27, ಕಳೆದ 3-4 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಗುಪ್ತಾಂಗದ ಉಂಗು ರಾಕೃತಿಯ ಜಾ[...] ಅತಿಸಣ್ಣ ನೆಯ ಗಸಗಸೆಯ ಕಾಳಿನಂತಹ ಗುಳ್ಳೆ ಗಳು ಎದ್ದಿವೆ. ಇವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಲಿ[...] ಇದರಿಂದ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಯಿದೆಯೆ? ನನ್ನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಾಹ ತ[...] ಆರಂಭಿಸಿರುವುದರಿಂದ ನನಗೆ ಇದು ಚಿಂತೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

● ನೀವು ಒಂದು ಸಲ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತ[...] ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ನಂತರವೇ ವಿವಾಹವಾಗುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಓದುಗರಲ್ಲಿ...

'ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ' ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ ಮಾಲಿಕೆ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿ[...] ಬಹಳಷ್ಟು ಪತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹದಿವಯದ ಹುಡುಗರಿಂದ ಹಿಡಿದು 30ರವ[...] ಯುವಕರು-ವಿವಾಹಿತರು ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗೊಳ[...] ರುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟ. ಇವರ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆ ನಿವಾರಿಸಲೆಂದೇ ನಾವು ಏಪ್ರಿಲ್-[...] ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ **ಡಾ॥ ಜಿ.ಎಸ್.ಪಾಲಾಕ್ಷ** ಅವರ "ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಯೆಂಬ ಭ[...] ಎಂಬ ಲೇಖನ ಪ್ರಕಟಪಡಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ಪತ್ರ ಬರೆಯುವ [...] ನಮ್ಮ ಯುವ ಓದುಗರು ಆ ಲೇಖನ ಓದಬೇಕೆಂದು ಕಳಕಳಿಯ ಮನವಿ.

– ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾ[...]

ಕಿವಿಮಾತು



ರಮ್ಯ, ತುಮಕೂರು

● ನನಗೆ ಎರಡು ವರ್ಷದ ಮಗುವಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಿವಿ …ವುದಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೇ ದೊಡ್ಡ ಶಬ್ದಕ್ಕೂ ಅದು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ …ರಿಸದು. ಇನ್ನೂ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮುಂದೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕಿವಿ …ತ್ತದೆಯೇ? ಮಾತು ಕಲಿಯಬಲ್ಲದೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

○ ಎರಡು ವರ್ಷದ ಮಗು ತನ್ನ ಮನೆಯ ಜನರ ಹೆಸರನ್ನು …ರುತ್ತದೆ. ಹೆಸರು ಹಿಡಿದು ಕರೆದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿ ನೋಡಬೇಕು. …ತ್ತು, ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚು ಎಂಬ ಸರಳ ಆಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸ …. ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಮಾತು ಕಲಿಯಬಲ್ಲದು. ನೀವು …ವನ್ನು Evoked Response Andiometry ಎಂಬ ಶ್ರವಣ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ …ಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಮಗು ಶ್ರವಣ ಮಂದತ್ವ ಹೊಂದಿದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ …ಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯ ಬಹುದಾಗಿದೆ. ಕಿವುಡುತನ ಹೊಂದಿದಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರ ಏನು …ಬುದನ್ನು ಕೂಡ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನಟರಾಜ್, ಹರಿಹರ

● ನನಗೆ ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಿವಿ ಸೋರುತ್ತಿತ್ತು ಎಂದು ನಮ್ಮ ತಾಯಿ …ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನನಗೆ ಕಿವಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ನನ್ನ …ಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬಗೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರಬಹುದು. ಪರಿಹಾರವೇನು?

○ ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಯ ತಮಟೆಯಲ್ಲಿ ದೋಷವಿರಬಹುದು. Audiometry …ಣ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಶ್ರವಣ ಕೊರತೆಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿದು …ಲ್ಲಿ. ಕರ್ಣಪಟಲದಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರವಿರುವುದಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ …ಲಕ ನಿಮ್ಮ ಶ್ರವಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನೀವು ಮತ್ತೆ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಮೇರಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

● ನನಗೆ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೂ ಒಂದು ಕಿವಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈಗ ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಇನ್ನೊಂದು ಕಿವಿಯೂ ಮಂದವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆಪರೇಶನ್ ಎಂದರೆ ನನಗೆ ಭಯ. ಕಿವಿ ಕೇಳ ಬೇಕೆಂದರೆ ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗವಿದೆಯೆ? ದಯವಿಟ್ಟು ಸಲಹೆ ಸೂಚಿಸಿ.

●ಎಮ್.ಎಸ್.ಜೆ.ನಾಯಕ್
44/1, ಮೊದಲ ಮಹಡಿ, ಜನತಾ ಹೊಟೆಲ್ ಎದುರು ಹೆಚ್. ಸಿದ್ದಯ್ಯ ರಸ್ತೆ, ವಿಲ್ಸನ್ ಗಾರ್ಡನ್, ಬೆಂಗಳೂರು-27. ದೂರವಾಣಿ: 2237703

○ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಮುನ್ನಡೆಯ ಫಲವಾಗಿ ಪುಟಾಣಿ ಶ್ರವಣ ಸಾಧನಗಳು ಇಂದು ಎಷ್ಟೊ ಜನರ ಶ್ರವಣ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗಿವೆ. ನೀವು ಅಗೋಚರಿಸಿಡಬಹುದಾದ ಶ್ರವಣ ಸಾಧನ ಬಳಸಬಹುದು.

ವೀರಣ್ಣ, ದಾವಣಗೆರೆ

● ನನಗೆ ಈಗ ಎಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷ. 5-6 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕಿವಿ ಕೇಳಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಜನ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಮುಖ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಗದ್ದಲವಿದ್ದಾಗ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಿವಿ ಕೇಳದು. ನಾನು ಶ್ರವಣ ಉಪಕರಣ ಬಳಸಬಹುದೇ?

○ ನೀವು ಪ್ರೋಗ್ರಾಮೆಬಲ್ ಅಥವಾ ಡಿಜಿಟಲ್ ಶ್ರವಣ ಉಪಕರಣ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಗದ್ದಲದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮುಪ್ಪಿನ ಶ್ರವಣ ಕೊರತೆಗೆ ಈಗಿನ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಶ್ರವಣ ಉಪಕರಣಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಲ್ಲವು.

ಓದುಗರೆ, ನಿಮಗೆ ಕಿವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.

ವಿಳಾಸ:

ಕಿವಿಮಾತು, ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ.

ಅಂಚೆಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಖ್ಯೆ 1036, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 10.

ಆರ್.ಆರ್.ಬಿ, ಬಿಜಾಪುರ

…ವಯಸ್ಸು 28, ಮೂರು ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿ, (ಒಂದು ಗಂಡು, ಎರಡು ಹೆಣ್ಣು). …ತಾನಹರಣ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಗಾಗಿ ಎರಡೂವರೆ ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ನನಗೀಗ …ನ್ನೊಂದು ಮಗು ಬೇಕು ಎನ್ನಿಸಿದೆ. ಇದು ಯಾವ ಬಗೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸಾಧ್ಯ? …ರ್ಚು ಎಷ್ಟಾಗಬಹುದು ತಿಳಿಸಿ.

…ನಿಮಗೆ ಮೂರು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದೂ ಮತ್ತೆ ಮಗುಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಿರುವಿರಲ್ಲ. ನೀವು …ಷ್ಟಪಟ್ಟಲ್ಲಿ ರಿಕೆನಲೈಸೇಶನ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಮತ್ತೆ ಮಗು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಖರ್ಚು …ು ದುಬಾರಿಯೇ. ಆದರೆ ಅದು ಯಶಸ್ವಿ ಆಗುವುದೋ ಇಲ್ಲವೋ ಹೇಳ್ಳುವುದು …ಷ್ಟ. (ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ಸಾವಿರದವರೆಗೆ) ಆದರೆ ಆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ …ಇರುಗಿದೆಯೆ? ಸ್ವಲ್ಪ ಯೋಚಿಸಿ. ಇರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಲಹಿ ವಿದ್ಯಾವಂತರನ್ನಾಗಿ, …ತ್ತಮ ಪ್ರಜೆಗಳನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿಸಿ.

ಅನ್ವರ್, ಗುಲ್ಬರ್ಗಾ

…ಪ್ರತಿಮಂಡೆಕಾಯಿಯನ್ನು ತೇಯ್ದು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಉದುರಿದ …ಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಕೂದಲುಗಳು ಬರುತ್ತವೆಯೇ?

…ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ನಾಣ್ಯದಗಲ ಜಾಗ ಕೂದಲುದುರಿರುತ್ತದಲ್ಲ, ಅಂತಹದಕ್ಕೆ …ಾತ್ರ ಪ್ರತಿಮಂಡೆಕಾಯಿ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಕೂದಲು ಬರುವುದು. ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ …ಂದರೆ ಬಾಲ್ಡ್ ಆಗಿರುವವರಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ.

ಮಂಜುನಾಥ, ದಾವಣಗೆರೆ

…ವಯಸ್ಸು 27, ನನಗೆ 4-5 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಉರಿಯುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೆಲ್ಲ ಔಷಧಿ-ಮಾತ್ರೆ …ದುಕೊಂಡರೂ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆ ತಿಳಿಸಿ.

…ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಅತಿಮಧುರ …ಡಿಯನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪ ದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿ. ಅಲ್ಲದೇ ಮಾದಿಫಲ ರಸಾಯನವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ …ರು ಬಾರಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಎರಡು ಚಮಚೆ (15 ದಿನ ಸೇವಿಸಿ) ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಕೆ.ಬಿ, ಬೆಳಗಾವಿ

■ ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಿರಿಂಜ್ ಮೂಲಕ ಎಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದರೆ, ಅವನಲ್ಲಿನ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಸಾಧ್ಯ?

● ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಮಾನವಿದ್ದಲ್ಲಿ 6 ವಾರಗಳ ನಂತರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸುವುದೊಳ್ಳೆಯದು.

ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎಚ್, ಶಿರಹಟ್ಟಿ

■ ವಯಸ್ಸು 42, ನನ್ನ ಎರಡೂ ಕಣ್ಣಿನ ಅರ್ಧ ಇಂಚು ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಸುಗೆಂಪು ತರಹ ಕಪ್ಪಗಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೇನು ಉಪಚಾರ?

● ಪ್ರತಿದಿನ 6ರಿಂದ 8 ಗಂಟೆ ಕಾಲ ನಿದ್ರಿಸಿ. ಕಪ್ಪಾಗಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಕುಂಕುಮಾದಿ ಲೇಪಂ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸಲಹೆ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

● ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಲಿ, ಕಡಿಮೆ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿರಲಿ. ಹೆಸರು, ಪೂರ್ಣವಿಳಾಸ, ವಯಸ್ಸು ಅವಶ್ಯ ನಮೂದಿಸಿ. ನೀವು ಬಯಸಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು.

● ವಿಳಾಸ ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

● ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಉತ್ತರ ಬಯಸುವವರು, ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದಿಗೆ ಐದು ರೂ. ಅಂಚೆ ಚೀಟಿ ಲಗತ್ತಿಸಿದ ಸ್ವವಿಳಾಸದ ಲಕೋಟೆ ಕಳಿಸಬೇಕು.

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ ®

'ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ' ವಿಭಾಗ

ನಂ 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 5 6 0 0 1 0.

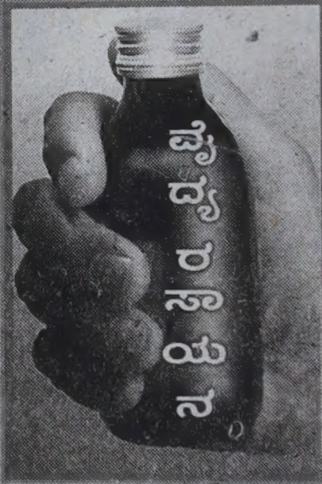
ಸಾಯಬೇಕಿದ್ದರೆ...

● ಡಾ॥ ರಂಗನಾಥ ಕಟ್ಟಿ

ನಾನು ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯ ಕೆ.ಎಂ.ಸಿ.(ಈಗಿನ ಕಿಮ್ಸ್)ಯಲ್ಲಿ ಎಂ.ಎಸ್. ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನಡೆದ ಘಟನೆ. ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾದ ನಾನು ಅಂದು 24 ತಾಸೂ ತುರ್ತುಸೇವಾ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿದ್ದೆ. ಮಾರನೆಯ ದಿನ ನಮ್ಮದು 'ಗ್ರ್ಯಾಂಡ್ ರೌಂಡ್ಸ್'. ರಾತ್ರಿ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾದ ಎಲ್ಲ ರೋಗಿಗಳ ವಿವರವನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಯೂನಿಟ್‌ನ ಪ್ರೊಫೆಸರ್, ಸಹಾಯಕ ಪ್ರೊಫೆಸರ್, ಲೆಕ್ಚರರ್‌ಗಳಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ.

ಓರ್ವ ರೋಗಿಯ ಬಳಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಹಿಂದಿನ ದಿನ ಕರೆಯ ಮೇಲೆ (on call) ಇದ್ದ ಲೆಕ್ಚರರ್, "ಇವನನ್ನು ಏಕೆ ಅಡ್ಮಿಟ್ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ?" ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. ನಾನು, "ರಾತ್ರಿ ಇವನು ಬಲ್ಬನ್ನು ಚೂರು ಚೂರು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಿಂದಿದ್ದಾನೆ ಸಾರ್, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುವುದರಿಂದ ಅಡ್ಮಿಟ್ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ" ಎಂದು ವರದಿ ಒಪ್ಪಿಸಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಉಪನ್ಯಾಸಕರು "ಏಕೆ ತಿಂದೆಯೋ ಬಲ್ಬನ್ನು?" ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. "ಜೀವನ ಬೇಸರವಾಗಿ! ಸಾಯಲು!!" ಎಂದುತ್ತರಿಸಿದ ರೋಗಿ. ನಮ್ಮ ಉಪನ್ಯಾಸಕರಿಗೆ ಸಿಟ್ಟು ಬಹಳ. "ಇವನ ಕೇಸ್ ಪೇಪರ್ ಎಲ್ಲಿ?" ಎಂದು ಸಿಸ್ಟರ್‌ರನ್ನು ಕೇಳಿದರು. ಉಪನ್ಯಾಸಕರ ಸ್ವಭಾವದ ಅರಿವಿದ್ದ ಸಿಸ್ಟರ್ ಅಂಜುತ್ತಲೇ, "ಸಾರ್, ರಾತ್ರಿ ಇವನು ಕೇಸ್ ಪೇಪರ್‌ನ್ನೂ ತಿಂದಿದ್ದಾನೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದ ಪಿನ್ನನ್ನೂ ನುಂಗಿದ್ದಾನೆ" ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನಗು ಬಂದರೂ ನಗಲಿಲ್ಲ. ತಕ್ಷಣ ಕೋಪದಿಂದ ಉಪನ್ಯಾಸಕರು, "ನೋಡಪ್ಪಾ, ಸಾಯಬೇಕಂದರ ಹೀಗ ಬಲ್ಬ್ ತಿಂದೆ, ಕೇಸ್ ಪೇಪರ್ ತಿಂದೆ ಎಂದರೆ ಸಾಯೂದಿಲ್ಲ! ಯಾವುದಾದರೂ ಬಿಲ್ಡಿಂಗ್ ಮೇಲಿಂದ ಹಾರು" ಎಂದು ಹೇಳಿ ಮುನ್ನಡೆದರು.



ಆ ವಾರ್ಡ್ ದಾಟಿ ನಾವು ಇನ್ನೂ ಪೋಸ್ಟ್ ಆಪರೇಟಿವ್ ವಾರ್ಡಿಗೆ ಬಂದಿರಲಿಲ್ಲ, ತುರ್ತುಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಾರ್ಡಿನ ಸಿಸ್ಟರ್ ಓಡೋಡುತ್ತ ಬಂದು, ತೇಕುತ್ತ, "ಸಾರ್, ಸಾರ್ ಆ ರೋಗಿ ನೀವು ಹೇಳಿದಂತೆ ಕಿಟಕಿಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಜಿಗಿದಿದ್ದಾನೆ! ಸತ್ತನೋ ಬದುಕಿದನೋ, ಏನಾಯಿತೋ ಪಾಪ!!" ಎಂದು ಗೋಳಿಟ್ಟಳು.

ಮೊದಲ ಮಹಡಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಕಿಟಕಿಗಳಿಗೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಸರಳುಗಳು ಇರಲಿಲ್ಲ. ತಕ್ಷಣ ನಮ್ಮ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಸಹ ಗಾಬರಿಗೊಂಡು, "ಏನಾಗಿದೆ ನೋಡಿ ಬನ್ನಿ" ಎಂದು ನಮ್ಮನ್ನು ಅಲ್ಲಿಂದ ಓಡಿಸಿದರು. ನಾವೆಲ್ಲ ಕೆಳಗೆ ಹೋಗಿ ನೋಡಿದಾಗ ನಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಕಾದಿತ್ತು. ಆ ರೋಗಿಗೆ ಕೆಲ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ತರಚಿದ ಗಾಯಗಳ ಹೊರತು ಮತ್ತೇನೂ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಪುನಃ ನಾವು ಅವನನ್ನು ವಾರ್ಡಿಗೆ ಸೇರಿಸಿದೆವು. ಕೆಲ ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ಅವನನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಧಾರವಾಡಕ್ಕೆ ಕಳಿಸಲಾಯಿತು.

ಈ ಘಟನೆ ನೆನೆದಾಗೊಮ್ಮೆ ನಗು ಬಂದರೂ ಆತಂಕವೂ ಆಗುತ್ತದೆ...ಅವನೇನಾದರೂ ಸತ್ತಿದ್ದರೆ? ಅಂದಿನಿಂದ ನಮ್ಮ ಉಪನ್ಯಾಸಕರು ಸಿಟ್ಟಿಗೇಳುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದರೆಂದು ಬಿಡಿಸಿಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ವಿಳಾಸ: ನಂ.23, ಬ್ಯಾಂಕ್ ಕಾಲೋನಿ, ಹೊಸಜೇವರ್ಗಿ ರಸ್ತೆ, ಕಲಬುರ್ಗಿ-585 102.

ಪಿಕ್‌ನಿಕ್

● ಡಾ॥ ಪುಷ್ಪಾ ಬಸವರಾಜು ಭದ್ರಾವತಿ

ನಾನು ಬಳ್ಳಾರಿಯ ತಾರಾನಾಥ ಆಯುರ್ವೇದ ಕಾಲೇಜಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಯಾಗಿದ್ದಾಗಿನ ಘಟನೆ. ನನಗೆ ರಂಜಿತಾ ಎಂಬ ಆತ್ಮೀಯ ಸ್ನೇಹಿತೆಯೊಬ್ಬಳಿದ್ದ ಅವಳಿಗೆ ಕನ್ನಡ ಸರಿಯಾಗಿ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದ್ರೆ ನಾನು ಏನು ಹೇಳಿ ಸರಿಯಾಗೇ ಇರುತ್ತೆ ತಪ್ಪು ಇರೋದಿಲ್ಲಾಂತ ಅವಳ ಭಾವನೆ. ಏಕಂದ್ರೆ ಉ ಸ್ನೇಹಿತೆಯರೆಲ್ಲಾ ದಕ್ಷಿಣಕನ್ನಡದವರು. ಅವರು ಮಾತಾಡೋದು ಅವಳಿಗೆ ಅ ಆಗ್ತಾ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಭದ್ರಾವತಿ, ಬೆಂಗಳೂರಿನವರು ಮಾತಾಡೋದೆಲ್ಲ ಒಂದೇ ತ ಅಲ್ವಾ?

ಎರಡನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳ ತಪಾಸಣೆ ನಡೆಸ ಪ್ರಾಕ್ಟಿಕಲ್ಸ್ ಇತ್ತು. ಬೆಳಿಗ್ಗೇನೇ ಎದ್ದು ಬೇಗ ಬೇಗ ರೆಡಿಯಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋದ ನಮ್ಮ ಲೆಕ್ಚರರ್ ರೌಂಡ್ಸ್‌ಗೆ ಬಂದ್ರು. ನಾವು ಹುಡುಗಿಯರು, ಹುಡು ರೋಗಿಯ ಮಂಚದ ಹತ್ತಿರ ನಿಂತಿದ್ದೆವು. ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಿಗಳ ಹತ್ರ ಹೋಗಿ 'ಏ ದೊಡ್ಡಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ಯಾ? ದೊಡ್ಡಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ಯಾ?" ಅಂತ ಕೇಳ್ತಾ ಇದ್ರು. ಕೆ ರೋಗಿಗಳು 'ಹೌದು ಸರ್' ಅಂತಿದ್ರು. ಕೆಲವರು 'ಇಲ್ಲಾ' ಅಂತಿದ್ರು. ಅಂದವರಿಗೆ "ದೊಡ್ಡಿಗೆ ಹೋಗು ಸರಿಯಾಗುತ್ತೆ" ಅಂತ ಹೇಳ್ತಾ ಇದ್ರು. ಅಷ್ಟ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತೆಗೆ ಅನುಮಾನ ಬಂದು ನನ್ನನ್ನು "ಏನದು? ಅದು ಒಂದು place ಅಂತ ಕೇಳಿದ್ಲು. ನಾನು ಬೇರೆ ಯಾರಾದ್ರೂ ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡ ಅಂದ್ಕೊಂಡು "ಹೌದು ರಂಜೂ. ಅದು ಒಂದು place" ಅಂತ ಹೇ ನನಗಂತೂ ಸಕತ್ ನಗು ಬರ್ತಾ ಇತ್ತು. ನಾನು ನಗೋದು ನೋ ಅವಳು, ಅವಳು ನಗೋದು ನೋಡಿ ನಮ್ಮ ಕ್ಲಾಸಿನವರೆಲ್ಲಾ ನಗೋ ಶುರು ಮಾಡಿದ್ರು.

ಸರಿ ಹಾಸ್ಟೆಲ್‌ಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಅವಳು "ನಾವೆಲ್ಲರೂ (ಅಂದ್ರೆ ಹುಡುಗರು ಹುಡುಗಿಯರು. ನಮ್ಮ ಕ್ಲಾಸಿನಲ್ಲಿ ತ ಒಗ್ಗಟ್ಟಿತ್ತು. ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದ್ರೂ ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರಿಯೇ ಹೋಗ್ತಾ ಇದ್ದ ಪಿಕ್‌ನಿಕ್ ಸ್ಪಾಟ್‌ಗೆ ಒಂದು ದಿನ ಹೋಗೋಣ" ಅಂ ಯಾವುದೂಂತ ಕೇಳ್ದೆ. ಅದ್ಕೆ ಅವಳು "ಆ ದೊಡ್ಡಿ" ಅಂದ್ಲು. " ಕ್ಲಾಸಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರ ಹತ್ರ ಹೇಳು, ತೀರ್ಮಾನ ಮಾಡೋಣ" ಅ

ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸೀನಿಯರ್ ಸ್ನೇಹಿತೆ ವಸುಂಧರಾ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನಿಂದ ಬಂ "ಎಲ್ಲಿಗೆ ಎಲ್ರೂ ಹೋಗ್ತೀರಿ" ಅಂತ ಕೇಳಿದ್ರು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ನಾನು ಅಲ್ಲಿಂದ ಖಾಲಿ ಮಾಡಿದ್ದೆ. ಅವಳು "ಅದೇ ಪಿಕ್‌ನಿಕ್ ಸ್ಪಾಟ್ ದೊಡ್ಡಿಗೆ" ಅಂದ್ಲು. ಅವರು ಬಾಗಿಲ ಹೊಸ್ತಿಲ ಮೇಲೆ ನಿಂತುಕೊಂಡು ನಗುತ್ತಾ "ನಿನಗೆ ಯ ಹೇಳಿದ್ರು, ಅದು ಪಿಕ್‌ನಿಕ್ ಸ್ಪಾಟ್ ಅಂತ". ಹಾಗಂದ್ರೆ ಬಳ್ಳಾರಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಹೋಗೋದೂಂತ" ಎಂದು ಹೇಳಿ, ಕ್ಲಾಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾ ಕೇಳಿಬಿಟ್ಟಿಯಾ? ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ರು. ಆದ್ರೂ ಅವಳಿಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಬರದೆ ಕೇಳೋ ನನ್ನನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಬಂದಳು.

ವಿಳಾಸ: 'ನಂದಿ', 2ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮೀ ನಗರ, ಓಲ್ಡ್‌ಟೌನ್, ಭದ್ರಾವತಿ.

ವೈದ್ಯರೇ,

ಇಂತಹ ಘಟನೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಸಂಭವಿಸಿರಬಹುದು. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ನೆನಪಿ ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ಅಕ್ಷರರೂಪ ಕೊಡಿ. ಹಾಗಾದರೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕೊರಳಲ್ಲಿನ ಸ್ಟೆತಸ್ ಕೆಳಗಿಟ್ಟು ಪೆನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಾ?

EDITED, PRINTED, PUBLISHED AND OWNED BY : *Adanagouda T. Patil,* # 940, I Floor, 8th-B Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3352696 / 3206441

PRINTED AT : DIKSOOCHI PRINTERS, # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage,Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 322659

JEEVANADI SAMAGRA KUTUMBA AROGYA MANJARI. KANNADA MONTHLY. RNI NO. 65817/97 CPMG/KA/BGW-349







